



暮らしに役立つ健康ニュース

お鍋が恋しい季節になってきました。簡単に作れるうえ、さまざまなバリエーションを楽しめるため、夕飯に困ったときはお鍋にする、という方も少なくないようです。スーパーでもいろんな味の「鍋の素」が売られていますが、気をつけたいのは塩分量。大体1人前に成人が摂取する塩分に半分ほどが含まれているので、摂りすぎにならないようにしましょう。塩分に排出を促すカリウムが多く含まれた野菜を具にするのもおすすめです。



院長 梅田周司

今月の健康ヒント「加齢による膝の痛み。その原因は？」

膝の痛み（膝痛）は、中高年の方に多いお悩みのひとつです。その理由は加齢による軟骨のすり減りにあります。

膝は、歩行や階段の上り下りなどの際に発生する体への衝撃を吸収するクッションのような役割を持っています。その機能を可能にしているのが軟骨です。

しかしこの軟骨は、使っていくうちにどんどんすり減って行ってしまいます。軟骨がすり減ると骨同士が接触しやすくなり、痛みが出るようになってしまうのです。この症状を「変形性膝関節症」と言います。

しかも軟骨は一度ダメージを受けると元通りには再生されず、クッション性と対摩耗性が低い軟骨に置き換わってしまいます。一度変形性膝関節症を発症してしまうと、痛みを軽減することもできず、元通りに戻すことはできないのです。

では膝痛を避けることはできないのかというと、そうではありません。できるだけ膝の軟骨を

すり減らせないように、予防することは可能です。ではどのような予防が効果的なのでしょうか。

◎正しい歩き方をする

歩き方において大切なことは、「脚を前に出したときに膝が伸びている」ことです。膝を曲げたまま歩くと膝痛の原因になります。また、出した脚はかかとから着地し、反対に後ろ足は親指のあたりでしっかりと蹴りだします。腕は自然に振り、背筋はしっかりと伸ばしましょう。



◎肥満を避ける

膝にかかる負荷が大きければ大きいほど膝痛は起りやすくなります。肥満にならない生活習慣を心がけましょう。

◎膝が冷えないようにする

膝にとって冷えは大敵です。サポーターなどの冷え対策グッズを使ったり、湯船にゆっくり浸かるようにしたりすると効果的ですよ。

今月の身体の話「太ももとおしりの筋肉をトレーニングして膝痛予防！」

膝痛を予防するためには、ストレッチや筋力トレーニングも有効です。脚の筋肉すべてが膝に影響しているため、本来であれば全体的にトレーニングしたいところですが、なかなか時間をとるのは難しいですね。

そこで、とくに膝への影響が強いおしりと太ももの筋肉を鍛える方法をご紹介します。すぐに始められますので、今日から始めてみてくださいね。

◎椅子に座って行うトレーニング

・ウォーミングアップ

椅子に座った状態で、両腕を大きく前後に振りながら20回ほど足踏みをしましょう。

・ストレッチ

椅子に浅めに腰かけます。そして足首をそらしながら、片方の膝を伸ばしてください。このとき猫背にならないように気を付けてください。10秒間伸ばしたら、左右の足を入れ替えます。これを5回繰り返しましょう。

次に床に足を伸ばして座ります。足首に両手を添えたら、足の裏を床に這わせるようにしながら、ゆっくりと引き寄せるように膝を曲げましょう。これを左右10回ずつ行います。



・筋力トレーニング

椅子に浅めに腰かけます。そして片方の膝を伸ばしそのまま上にあげ、5秒間キープしたら下におろしましょう。これを左右10回ずつ行います。

◎おしりを鍛えるトレーニング

・横になって行う

仰向けに横になります。片方の脚の膝を伸ばしてまっすぐ上に上げたら、おしりを持ち上げて3秒キープしましょう。左右3回ずつ交互に行います。腰や膝に痛みが出る場合は、このトレーニングは避けてください。

・立って行う

数十秒片足立ちをします。このとき姿勢は背筋を伸ばして、まっすぐ前を向きましょう。両足交互に行ってください。出先でもやりやすいトレーニングなので、信号待ちや電車待ちの時にぜひ試してみてくださいね。

◎太ももを鍛えるトレーニング

・内転筋を鍛える

硬めの枕やクッションを用意します。まっすぐ立ったら脚を軽く開き、膝あたりでクッションなどを挟みましょう。内転筋（太ももの内側の筋肉）を意識しながらぐっと力を入れて3秒間キープします。これを3~5回繰り返しましょう。

・大腿四頭筋を鍛える

まっすぐ前を向いて立ちます。そのまま両膝をゆっくり曲げ伸ばししましょう。5回ほど繰り返します。膝の痛みが強いときは行わないでください。

～編集後記～

内転筋という筋肉は、日常生活で負荷をかけづらいので、意識しないとすぐに衰えてしまいます。すると膝痛や腰痛を引き起こしてしまうんですね。たとえば座っているときに膝をぴったりとつけて太ももの内側に力を入れたり、エスカレーターやエレベーターなどを避けて積極的に歩くようにしたりすると、内転筋に負荷をかけることができますよ。工作中や移動中を賢く使いましょう！

発行：梅田整骨院

治療のご予約は LINE 公式アカウントまたはお電話で！

077-523-7337