



フレイル



フレイルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 正しく理解し今日から予防！^{ひざ}膝関節痛

膝関節は、スムーズに足を動かす役割がある一方、負担がかかりやすく、加齢と共に痛みや変形を生じやすい関節です。今月は膝が痛む原因の1つ、**変形性膝関節症**について掲載します。

変形性膝関節症とは？

膝が痛む原因は関節リウマチや半月板損傷など様々ですが、最も多いのが**変形性膝関節症**です。



膝関節の軟骨がすり減り、骨同士がぶつかることで炎症や痛みを引き起こします。

軟骨がすり減る原因は不明ですが、いくつかの**危険因子**が知られています。

⚠️ 主な危険因子 ⚠️

加齢

肥満

けが

女性

病気

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック. 変形性膝関節症より一部改変

安静にしすぎは、痛みを悪化させる？

※あまりに痛みが強い場合には
医師などに相談しましょう

膝が痛いからといって**安静にしすぎる**と筋力や柔軟性が低下し、痛みも更に悪化します。

予防・改善に 取り組んだ人



- 適度な運動
- 体重管理
- 生活習慣

- ・膝周りの筋力がつき、膝の負担が軽減
- ・炎症物質が減り、痛みが軽減する可能性

痛みの予防で筋力が維持され、活動範囲も広がり、趣味活動などもできるように！

予防・改善に 取り組まなかった人



- 運動不足
- 肥満
- 過度な安静

- ・膝の曲げ伸ばしがしにくくなる
- ・炎症物質が産生され、痛みが増加する

痛みが増加すると、運動不足による肥満や閉じこもり、孤独感など様々な悪影響が…

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック. 変形性膝関節症より一部改変

膝痛予防体操

制作：四日市市役所 高齢福祉課

ポイント

- ✓ 膝をよく伸ばす
- ✓ 股関節内転筋を強化しO脚を防ぐ
- ✓ 膝関節の固定筋を強化する



一度に無理して頑張りすぎず、自然に呼吸しながら行いましょう！



〈ハムストリングス（太もも裏）のストレッチ〉

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす
※ 足裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



〈膝締め〉

- ① 両手を合わせて、膝の間に入れる
※ 足の幅は握りこぶし一つ分開ける
- ② 両方の太ももで手を押し潰すように力を入れ、5秒止める



〈下肢の水平移動〉

- ① イスの脇をつかみ、体を安定させる
- ② 1で片方の膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に閉じ、4で元の位置に戻す
※ つま先は立てておく
※ 膝のお皿を上に向けたままにする



かたいさんとうきん

〈下腿三頭筋の強化〉

- ① イスにつかまり、体を安定させる
かかと
- ② 踵を上げて、5秒止める
※ 体が前に倒れないようにする

膝痛予防体操
解説・動画



再生時には
Wi-Fi 環境を
お勧めします

作成

四日市市介護予防等拠点施設
(ステップ四日市) 理学療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp