



フレアエル



フレアエルは、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 | 正しい運動を習得し、^{ひざ}膝関節痛を予防しよう！

膝関節には①体を支える、②動きを助ける、③地面からの衝撃の吸収する役割等があります。今月は、膝関節の痛みの原因で最も多い、**変形性膝関節症**の病態と予防について掲載します。

変形性膝関節症の病態は？

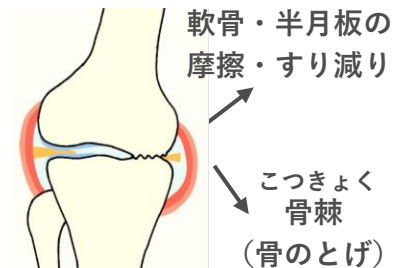
膝のクッション作用を持つ関節軟骨や半月板がすり減り、衝撃に耐えられなくなる状態のことを指します。それにより、膝関節の変形が伴います。

危険因子

- ・ 加齢
- ・ 女性
- ・ 肥満
- ・ 筋力低下
- ・ 膝のケガ

どんな症状が出る？

- ・ 立ち座りや歩き始め、階段昇降時の痛み
- ・ 膝周囲の腫れや熱っぽさ
- ・ 膝の曲げ伸ばしのしにくさ
- ・ 突然膝が折れる



変形した膝関節

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

膝に対する生活上の工夫

様々な工夫により症状の進行や痛みの悪化が抑えられ、生活がしやすくなります。



足踏みを
してから歩く



痛みがある側と
反対の手に杖を持つ



昇りは痛くない足から、
降りは痛い方の足から
先に出す



正座などを
無理に行わない

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

※上記の工夫をしても症状が強く出る場合には、整形外科の受診を検討しましょう。

膝痛予防のためのトレーニング

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



鍛える筋肉を
意識しましょう！

※ 痛みや疲労感を感じた場合は、中止してください

※ 1セット15～20回、2～3セットを目標に、無理せず少しずつ行いましょう♪

● 太もも前の筋肉を鍛える



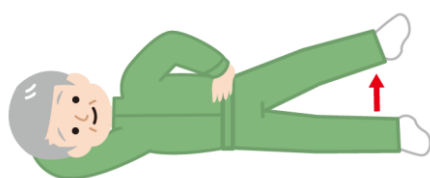
- ① イスに浅く腰かけ、座面を握る
※背筋はまっすぐ伸ばす
- ② 膝をゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す
※伸ばしきった状態で3秒キープする

● 太もも前の筋肉を鍛える



- ① 膝の下にクッションを入れる
※もう一方の膝は曲げておく
- ② クッションをつぶすように押しつける
※押しつぶした状態で3秒キープする

● 太ももの外側の筋肉を鍛える



- ① 横向きに寝る
※もう一方の膝は少し曲げておく
- ② 上の足をゆっくり上げ、ゆっくり下げる
※上がりきった状態で3秒キープする

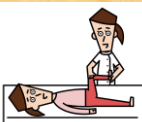
● お尻・太もも裏の筋肉を鍛える



- ① 両膝を立てる
※膝の角度は90° 程度にする
- ② お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下げる
※上がりきった状態で3秒キープする

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

フレあえル

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

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。