



理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は膝の痛みの悪化を予防する体操を紹介します。

第11回 膝の痛みの悪化を予防しよう！

■その膝の痛み、安静にする？動かす？

パークゴルフを元気に楽しまれていらっしゃるみなさんでも、「膝が痛い」といった方は多いのではないのでしょうか。膝の痛みがあると、どうしても「安静にしないでいいかな」と思ってしまう

か？ですが、それは必ずしも正しくはありません。過度の安静は筋肉を弱らせてしまったり、関節内の状態を悪化させる可能性があります。では、安静にせず無理やり動かせば良いのかというと、

これも間違いです。痛みがある状態で膝を動かしても良いか、安静にした方が良いかを判断するにはその痛みが急性(症状が最近起こった)のものか慢性(症状の経過が長い)のものを見極める必要があります。

■急性と慢性の見極めかた

痛みが急性のものか慢性のものかを見極めるには、痛み始めてからの期間がポイントになります。その痛みを感じてからの期間はどのくらいになりますか？その痛みがおおむね1ヶ月以内のものであれば「急性の痛み」、1ヶ月を超えているのであれば「慢性の痛み」と判断します。

急性の痛みの場合には、運動は控えて安静にすることをオススメします。ですが、慢性の痛みの中には痛みの出ない範囲で運動をすることをオススメします。

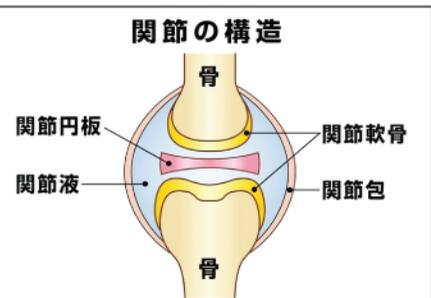
急性の痛みの場合、痛みのある部分が熱をもっていたり、腫れがあることが多いため、安静にして無理をしな

いようにしましょう。そして、運動を開始する時期を専門家である理学療法士などに相談するようにしましょう。また、慢性の痛みの方で、運動した結果、膝の痛みが一度痛みだしたまま何日も元に戻らない、という場合には運動の量が多すぎることを考えられます。その場合には運動の量を加減しましょう。

■関節液(滑液)は働きもの

我々の関節の中には血管がほとんどありません(図1)。そのため、血液による栄養の供給ができません。では、どうやって栄養の供給を行っているのでしょうか？実は関節の中では関節液(滑液)がすみずみまで栄養をまわしているのです。

関節液は関節包の内側にある滑膜でつくられていきます。そして、関節がスムーズに動くように潤滑液の働きをしたり、体重がかかる動作の際に衝撃を和らげるクッションの役割をしたり、関節軟骨に栄養を与えています。非常に働きものですね！



(図1)：関節の構造(厚生労働省・介護予防マニュアル改訂版より)

を含んでおり、この働きを補うために整形外科でヒアルロン酸の注射を行う方もいます。

■栄養をまわすために運動が必要

そんな働きものの関節液ですが、これを関節のすみずみに行き渡らせて、膝の痛みが悪化するのを予防するには運動がカギをにぎります。では、具体的にどんな運動を行うかというところ、「足踏み運動(図2)」と「膝のまげのばし運動(図3)」の2つだけです。これらの運動をしっかりと行うことで十分に効果が期待できます。回数は

子に座って、リズムカカルに足踏みを繰り返す。これだけです。この運動は、関節液を関節の中に循環させることが目的ですので、膝関節をゆるやかに動かすイメージで行います。足を高く上げすぎないように注意してください。



(図2)：足踏み運動(厚生労働省・介護予防マニュアル改訂版より)



(図3)：膝のまげのばし運動(厚生労働省・介護予防マニュアル改訂版より)

それぞれ30〜50回くらいを目安にしてください。

「足踏み運動」は椅

膝の痛みは、長く座った状態から立ちあがるとき、歩きはじめなど、動きはじめて痛みを感じる人が多いと思います。そういった痛みの悪化を予防するためにも、新聞を読みながらやテレビのCMの間に行うのも結構ですので、自分を取り組みやすいように、生活の中に無理なく組み込んで運動を習慣化させましょう。

いかがでしたでしょうか。慢性の膝の痛みに悩まされている方は実践してみてください。今回は「+10(プラス・テン)」で健康寿命をのばしましょう」がテーマです。お楽しみに。