

連載第11回

# あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比  
認定理学療法士(介護予防) 榭原和真

■問い合わせ先 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

## 変形性膝関節症になりやすい人とは？

体重の重い方、筋力の弱い方、仕事などで膝に負担のかかる方、過去に骨折などの外傷を負ったことのある方に多く、女性の方が多くなります。年齢を重ねるにつれて膝の変形が起こりやすくなりますが、「変形があるから痛い」というわけではありません。

## 膝の痛みを予防しよう！

膝に痛みがあると、歩きにくくなったり、立ち上がりにくくなったりして、活動量が減少しやすくなりますが、予防や進行を緩やかにするためには、安静にするのではなく運動が有効です。

## 膝を支える筋力を鍛えよう！

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることで、膝にかかる負担が減ります。

### 強度弱め



クッションや丸めたバスタオルをつぶすように押し付けます。反対側の膝は立てましょう。押し付けたまま4秒止めます。

### 強度強め



椅子などに浅く座り、膝が真っすぐになるまで持ち上げます。足先を上げるとより効果的です。膝を持ち上げた状態で4秒止めます。

## 「痛いから動かない」は逆効果です

動かないことで筋力や筋の柔軟性が低下し、関節の動きが悪くなり、痛みが増します。痛みのない範囲で運動し、筋力をつけ、筋の柔軟性を高めることで、関節が動かしやすくなります。

痛くなったときだけ運動するのではなく、痛くないときから予防のために運動しましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		

