

あなたの膝は大丈夫ですか？

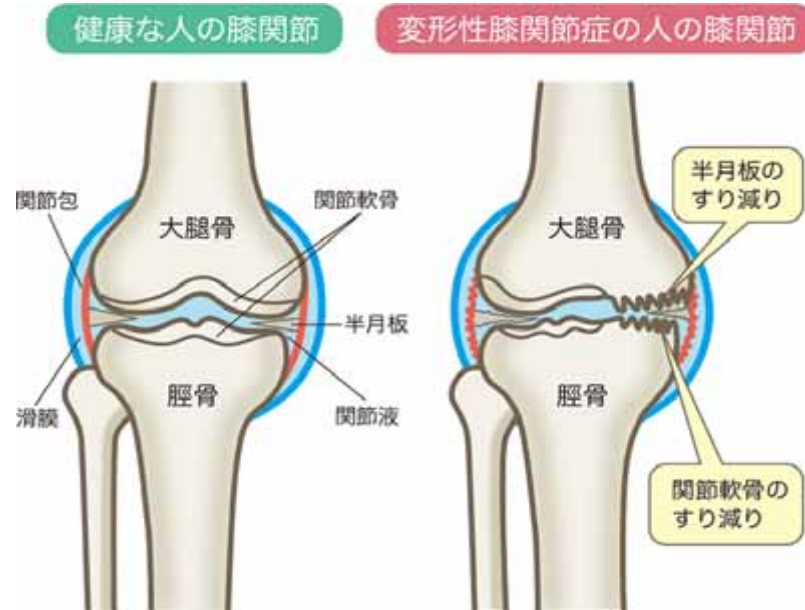
看護師

変形性膝関節症とは

体重や加齢などの影響から、**膝の軟骨がすり減り**膝に強い痛みを生じるようになる病気です。

女性に発症することが多く、**加齢**や**肥満**・**外傷**なども関わっていると考えられています。

また、進行してくると変形することもあります。



<症状>

膝を動かした時に痛みが出ます。
特に歩行時の最初の数歩や椅子から立ち上がる時に
痛むことが多いです。

日常生活での注意点

深く膝を曲げることは膝の変形を助長してしまいます。

正座や**しゃがみ込み**など、膝を深く曲げる姿勢には注意し
ましょう。また、腰かける時は膝が深く**曲がらない程度**の
高さの椅子に座るようにしましょう。



体重の増加は膝の変形を助長しますので、日頃から食事や運動習慣にも注意しましょう！
肥満度を表す計算式があるので参考にしてみましょう！

BMI (肥満指数 kg/m^2)

= 体重 (kg) \div 身長 (m) \div 身長 (m)

例) 身長160cmで体重60kgの場合

$$60 (\text{kg}) \div 1.6 (\text{m}) \div 1.6 (\text{m}) = 23.4 (\text{kg}/\text{m}^2)$$

■ BMIの目安(18歳以上)

年齢	やせ	標準	肥満	高度肥満
18~49	18.5未満	18.5~24.9	25以上	30以上
50~64	20未満	20.0~24.9	//	//
65以上	21.5未満	21.5~24.9	//	//

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

<変形性膝関節症予防について>

膝の筋力や柔軟性を上げ変形性膝関節症を予防するトレーニングやストレッチがあります。

①太ももの筋肉を鍛える

- 1.膝を伸ばして床に座り、膝の下に丸めたタオルや枕を敷く
- 2.膝の下に置いた丸めたタオルや枕を床に押し付けるように片脚に力を入れて**5秒間**その状態をキープする
- 3.1と2の動作を**10~20回**繰り返し、反対の脚も同様に行う



②膝の裏を柔らかくするストレッチ

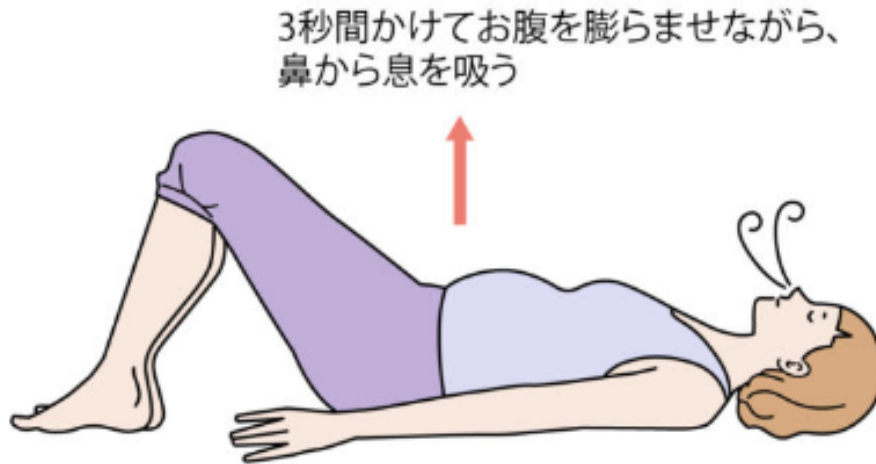
- 1.膝を伸ばして床に座る
- 2.膝に力を入れてつま先を伸ばし、**5秒間**その状態をキープする
- 3.次に膝に力を入れてつま先をそらせ、**5秒間**キープする
- 4.2～3の動作を**10回**繰り返す



③体幹を鍛えるトレーニング

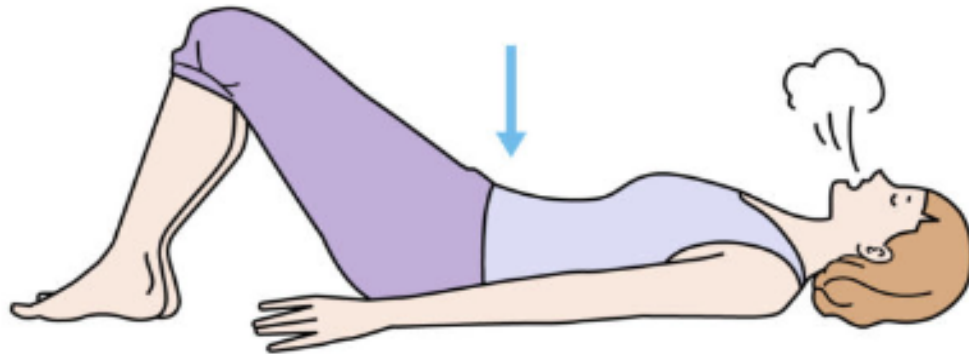
体幹を鍛え、安定させることで、膝への負担を軽減することができます

1. あおむけに寝転がり、両膝は立てます
2. **3秒**かけて、お腹を膨らませながら、鼻から息をゆっくり吸います



- 次に**7秒間**かけて、お腹をへこませながら、口からゆっくり息を吐きます
- 息を吐ききったら、お腹はへこませたまま**10~30秒間**キープします
- 鼻から息をゆっくり吸いながら、お腹をもとの状態に戻します
- 1~5を1セットとし、**1日に3セット**を目安に行いましょう

7秒間かけてお腹をへこませながら、
口から息を吐く



**変形性膝関節症予防についての
ストレッチやトレーニングを紹介
しましたが、無理のない範囲で
行ってみましょう**

ご静聴ありがとうございました

