

くらし



生涯スポーツ編 ⑩



やまぐち・きみお 80

年青森県生まれ。秋田大医学部卒、同大学院

修了。16年4月から現職。日本整形外科学会専門医。日本リハビリテーション医学会専門医。日本体育協会認定スポーツドクター。

首を直角に曲げて膝を真つすぐ伸ばします②そのままかかとを床から10cm上げ、5秒間停止し、ゆっくり下ろします③床にかかとを着けたら2、3秒休めます④左右を替えて反対側も同様に行います(図2)。

どちらかの体操を20回1セットとして、1日2セット行いましょう。重要なのは「継続」。

これらの運動は4週間で効果を感じることが期待されます。どの運動も1回2〜3分です。

変形性膝関節症 簡単な体操、痛み軽減

膝が痛い人が膝痛を訴えています。

膝が痛いため運動できずにいると、筋力が低下し、関節のぐらつきにより変形性膝関節症を悪化させます。この状態が続くと、運動機能が低下し、要介護や寝たきりなどの危険が高くなります。「ロコモティブシンドローム」や、屋内に閉じこもることで転倒リスクが高まる「運動器不安定症」となる可能性もあります。

そこで、膝が痛くて運動できない人や運動すると膝が痛くなる人などに



図1 図2

①あおむけに寝て、片脚を膝が伸びた状態で床から10cmの高さまでゆっくりと上げます③そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします④床に脚を着けたら2〜3秒休めます⑤左右を替えて反対側も同じように行います(図1)。

うまくあおむけになれない方は、椅子を用いて行う方法があります。①高めの椅子に浅く腰を掛け、片足は床に着けたまま、もう片方は足

(斉藤公男・秋田大医学部付属病院リハビリテーション科医員) 第1、3月曜日に掲載