

# 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週間以上続けることで効果を発揮します。どの運動も1回2〜3分で

中高年になると、膝の痛みを訴える人が増えます。その原因として圧倒的に多いのが変形性膝関節症です。膝痛の原因の一つである変形性膝関節症の人は、日本で約2530万人と推定されており、実際に40歳以上の男女を対象とした調査では約6割の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る「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。

## 変形性膝関節症

## 簡単な体操、痛み軽減

できる簡単なものですので、気楽に長く続けましょう。どの程度運動してよいか分からない方、痛みが取れない方など、膝の痛みに関してのお悩みは整形外科医に相談してください。医師による適切な評価と個々に合った方法で訓練や治療をすることができます。

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