



膝の痛み 改善法

今月の担当

保健師
沼岡 奈津季

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

これから徐々に暖かくなり、外に出る機会も増えてくるのではないのでしょうか。しかし、体のことで不安なことがあると運動や外出も楽しめません。そこで、これからの時期に向けて楽しく運動や外出できるように膝の痛みを改善・予防するための運動をご紹介します。

○まずはじめに・・・

膝には、体重を支える重要な役割があり、大きな負荷を和らげる機能があります。通常、片方の膝に加わる負荷（体重を1とした場合）は、

- ・立っているとき→約1.1倍
- ・歩いているとき→約2.6倍
- ・階段を下りているとき→約3.5倍

このように負荷が掛かってしまうとすぐに膝が痛まないのは、膝関節に衝撃を和らげるたんぱく質とコラーゲン繊維からできた関節軟骨があり、これによって衝撃を和らげることができる為です。しかし、年を重ねると、日頃から膝にかかってきた負荷が積み重なり、半月板が傷ついたり関節軟骨が減りやすくなります。そのため、年を重ねれば重ねるほど膝の痛みを訴える人が多くなります。

○膝の痛みの原因

加齢や肥満のほか、運動不足も関わっています。運動不足は膝やその周囲に大きくわけて3つの影響を及ぼします。

- ① 脚の筋力低下
- ② 関節軟骨に悪影響
- ③ 関節が硬くなる

○膝の痛みを和らげる運動

筋力の維持・向上を図り、膝の痛みを改善・予防していくために、有効な運動をご紹介します。（右図参照）

運動の目安 20回を1セットとして、1日3セット

大腿四頭筋を鍛える 脚上げ運動



床にあおむけに寝て、片脚を軽く曲げる。伸ばしたほうの脚を床から上げて5秒間保ち、元に戻して3秒間休む。これを繰り返し、反対側も同様に行う。

お尻と太ももの横の筋肉を鍛える 横上げ運動



床に横向きで寝て、下側の膝を軽く曲げる。上側の脚をまっすぐ伸ばしたまま上げて5秒間保ち、元に戻して3秒間休む。これを繰り返し、反対側も同様に行う。

喜びと悲しみ（敬称略）

■ご出生おめでとうございます

- 高橋 啓太 女児 乃亜(のあ) 若木 3/25
- 小山 勇樹 女児 奏歩(かほ) 川南 4/26
- 新保 翔平 男児 蒼佑(そうすけ) 心和 4/26
- 松田 悟 女児 わかば 若木 4/30

■ご結婚おめでとうございます

- 藤田 俊大・渡邊 翼 心和 4/5
- 結城 有一・伊藤 なつみ 安住 4/5

■お悔やみ申し上げます

- 須貝 フミ 104歳 常楽園 4/20

人の動き

●世帯数	1,498 世帯 (+ 17世帯)
●人 □	3,061 人 (+ 16人)
●男1,423人(+ 9人) 女1,638人(+ 7人)	
平成28年4月30日現在()内は3月末比	

○玉置 勲	90歳	若松	4/21
○倉内 茂夫	90歳	境野	4/27