

# ～関節痛について～

## ロコフレ講話

関節痛は、手指、肘、腰、膝などに発症し、人によって痛みも様々ですが、今日は中でも多く痛みやすい膝関節・腰について少しお話したいと思います”(-”-”-)”

### <膝痛くを起こしやすい人>

#### ○膝が0脚の方

日本人の半数以上が0脚に相当し、関節の内側に“約7割”の負担が集中。内側の関節軟骨に大きな負担がかかり、磨耗・変形を起こしやすくなります(;\_ \_)



#### ○肥満気味の方

体重の増加は膝や腰に大きな負担がかかります。体重を1kg減らすだけで、動いた時など片膝にかかる負担は“3~5kg”減ると言われていますので、肥満気味で膝や腰が痛む方は体重を減らすことも大切な膝痛予防・改善に繋がります)^o^(



#### ○筋力が低下している方

痩せているのに膝が痛い(;▽;)という方は筋力が低下している可能性があります。下肢や筋力や腹筋が低下することで、骨(軟骨)で体重を支えてしまい、クッションの役割をしてくれている軟骨が徐々に減ってしまい、結果膝痛を起こしやすくなってしまいます。少しでも筋力があるほうが、関節への負担も減り、軟骨を減少させずに済みます(..)φ



#### ○ご高齢の方(特に女性)

高齢者は関節を支える筋肉が弱いために、関節が緩みやすく変形しやすいです。特に女性は男性に比べて関節の面積が小さいために、一定面積あたりの関節にかかる荷重が大きいことも一因と言われています\(@o@)/!



### <腰痛を起こしやすい人>

#### ○長時間同じ姿勢のことが多い方

いくら姿勢良く座っていても、同じ姿勢を長時間続けるということは、限られた筋肉や関節に継続的に負荷が掛かってしまうため腰痛の原因となります。一時間に一回は、姿勢を変えるよう意識してみましょう。また、同じ姿勢でいると血流も悪くなるため、寝ているときに人間が寝返りするのも、血液の流れを正常に戻そうとする本能的な動きらしいです(´ω´)

#### ○立ち仕事の多い方

家事など立ったままその場で行う作業を長時間続けることは、筋肉疲労と腰の反り返りによる不良姿勢を続けることにより腰に大きな負担が掛かりやすいです。

最後に自宅でもできる、膝・腰痛予防の体操をご紹介しますので、時間の空いたと

きにやってみてください、(o)/

### ① 腹式呼吸



効果：腰痛の予防・改善

方法：鼻から息を吸って口からゆっくり吐く  
※出来るだけ吐くほうに意識して下さい。

回数：5～10回程度

### ② 腰ストレッチ



効果：腰痛の予防・改善

方法：両足を抱え腰のストレッチを行います。  
※ゆっくり息を吐きながら引き寄せてください。

回数：抱えた状態で10～20秒程度保持。2.3回繰り返す。

### ③ 体捻り



効果：腰痛の予防・改善

方法：首は倒している足と反対方向へ向けて下さい。

※ゆっくり息を吐きながら伸ばして下さい

回数：伸ばした状態で10～20秒保持。2.3回繰り返す。

### ④ 足上げ



効果：膝痛の予防・改善

方法：10cm程度足を上げ、つま先は、天井に向けて下さい。

※あまり上げすぎないように注意して下さい

回数：1回につき10秒保持。  
左右10回ずつを目安に。

一回に沢山やりすぎず、毎日コツコツ続けることが大切です。体調に合わせて、少しずつ行いましょう(´ω`) 本日は、ありがとうございました(´ω`)