

ひざ痛を予防するための日常生活の注意点

- 正しいひざ痛予防体操を継続しましょう
- 体重がひざに負担をかけます。肥満にならないように、肥満であれば減量しましょう。
- ひざのケガは整形外科を受診して、きちんと直しておきましょう。
- ひざを冷やさないように、クーラーなどに注意しましょう。

こんな症状が出たら、変形性膝関節症の疑いがあります

- いすから立ち上がる時にひざが痛い
- 坂道を下りるときにひざが痛い
- 歩きはじめるときにひざが痛い
- ひざが腫れる
- 正座がしにくい
- 階段を下りるときにひざが痛い



医師からのアドバイス



ひざの痛みを抱えている方の多くは、年だからとあきらめたり、自己流の対処法で済ませたりしています。症状が悪化する前に専門医の診断や治療を受け、自分に合った対策を考えることが必要です。

鶴見区では、ひざ痛予防に取り組んでいます！

平成21年8月～11月までの間、ひざ痛予防体操は本当に効果があるのか、モデル事業で検証を行いました。その結果、正しい体操の実施と継続でひざ痛は軽減され、体にもいろいろ良い効果がみられました。

ひざの痛みを予防することは、生活の質を向上させることにもつながっていきます。

みなさんぜひ、ひざ痛予防体操を日常生活の中に取り入れて下さい。

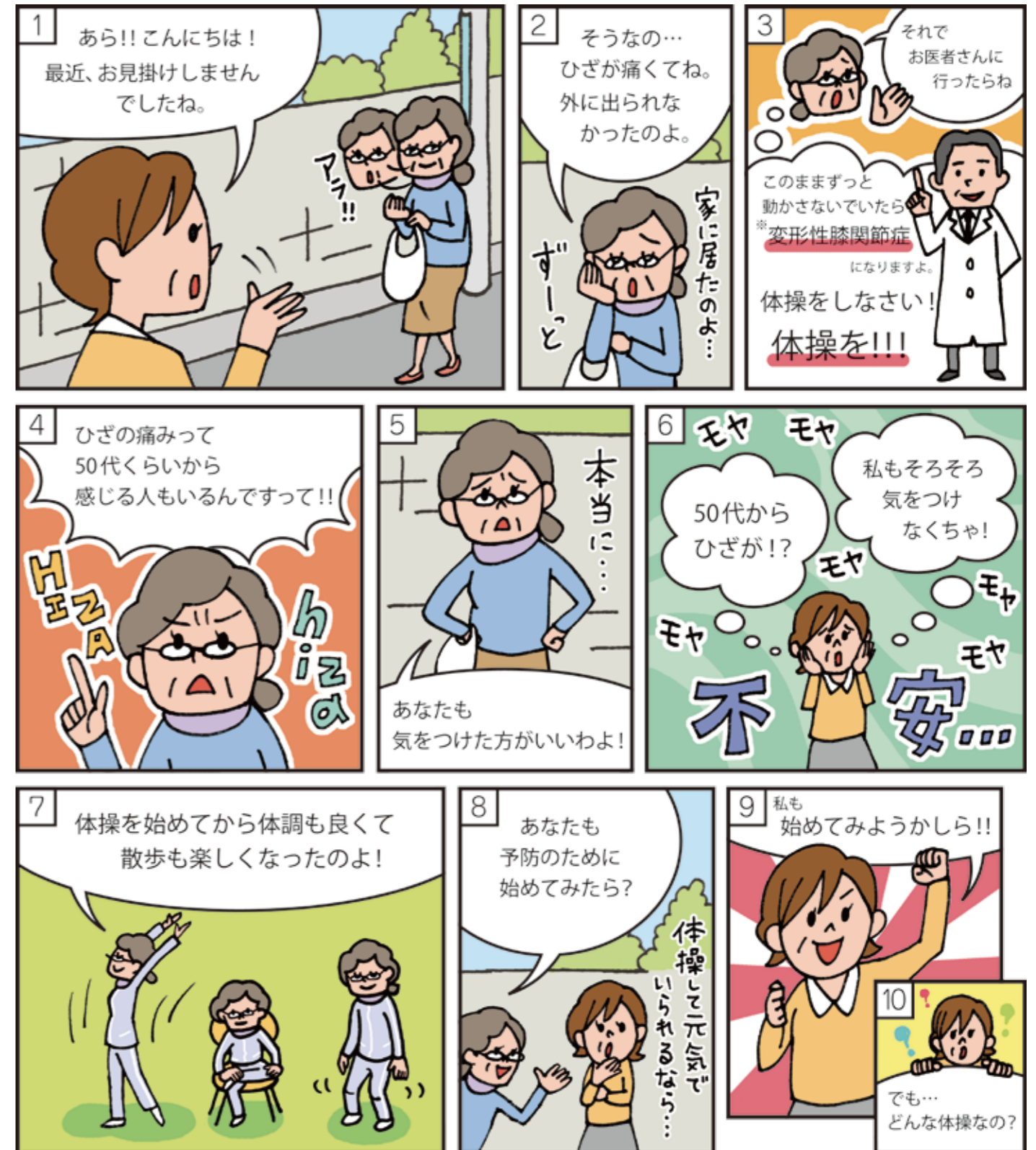
発行 横浜市鶴見区福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 電話 045-510-1775

監修 野本 聡(元済生会横浜市東部病院リウマチ科部長) 黒田恵美子(健康運動指導士/東海大学医学部客員教授)

(発行：2014年1月) デザイン協力：株式会社 悟空

もしかしたら、そろそろあなたも…

あなたのひざは大丈夫?!



※変形性膝関節症とは…

膝の骨を覆う軟骨がすりへり、骨も変形してしまう病気。この病気は、長い間に少しずつ進行していきます。

予防のための
とっておきの体操はこちら！



ひざひざワックくん体操

ひざの痛みを軽減するためには、股の前後の筋肉をやわらかくし、筋力をつけることが大切です。しっかり呼吸をしながら、継続してチャレンジしてみましょう。

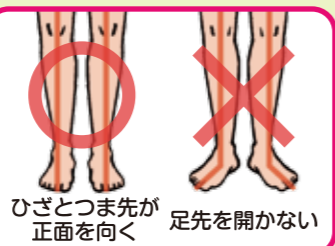
姿勢を整える体操

1 ゆるゆる屈伸

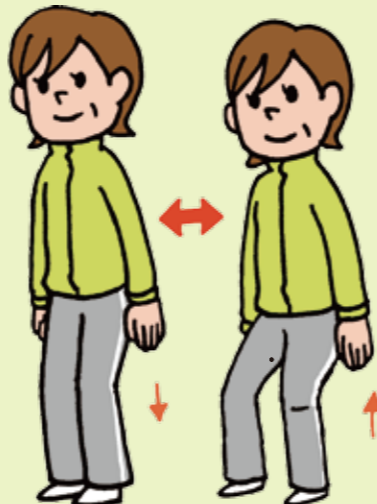
約1分

力をぬいて、ゆるゆるリラックス

- 足を肩幅に開いて、ひざと足先の向きを同じにして立ちます
- リズムカルに軽〜く、ひざを曲げ伸ばしします



ひざとつま先が正面を向く 足先を開かない



！深くひざを曲げないように！リズムカルに！

ストレッチ

2 前伸ばし

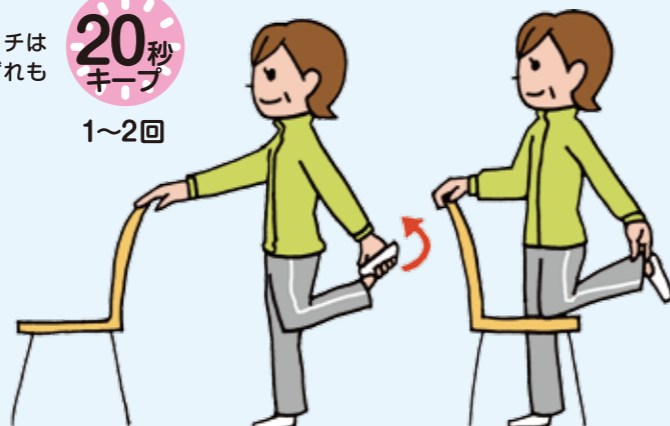
ストレッチは
いずれも

20秒
キープ

1~2回

筋肉をやわらかくするストレッチ

- いすの背もたれにつかまり、片足の甲をもって、おしりに引き寄せます
- ひざのかたい方、甲に手が届かない方は、いすにひざをのせて、ズボンの裾を引き寄せます



！おへその下に力を入れて！腰をそらさないように！

ストレッチ

3 うしろ伸ばし

イタ気持ちよい程度まで筋肉を伸ばします

- 片足を前に出し、かかとを床につけたまま、つま先をあげます
- ひざに手を当てて、おへそを前に傾けます



！ひざは曲げないように！息は止めないで、鼻で吸って、口から吐く！

筋肉トレーニング

4 スクワット

筋肉トレは
いずれも

ゆっくり10回、1~2セット

2日に1回
(痛みが出たら休み)

ひざの周りを強化する
筋肉トレーニング

- 足を肩幅に開き、ひざと足先の向きを同じにして、いすの前に立ちます
(立ち方は①ゆるゆる屈伸を参照)
- ゆっくりひざを曲げていき、ももがいすに触れたらひざを伸ばし切らないところまで戻します

！力を入れるときに息を止めないで！「ややキツイ」くらいで、ゆっくり10回！



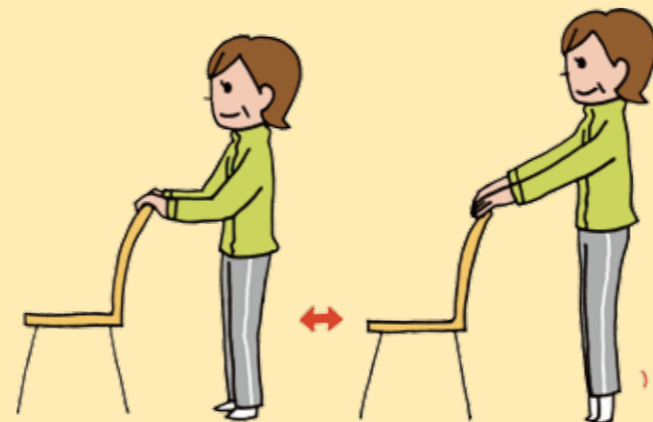
筋肉トレーニング

5 おしりしめ背伸び

ももとおしりを強化します

- おしりをキュッと締め、かかとを浮かせて、ゆっくり下ろします

！足にすき間が開かないように！はずみをつけず、ゆっくり動かしします！



セルフマッサージ

6 ひざ上おし

約1分

かたくなった筋肉をほぐします

- ひざ上5センチくらいのところを親指と中指でつかみ、ぐいぐいもみます

！ 腱のすきまをぐいぐい！



健康運動指導士
からの
アドバイス



無理せず、ゆったり続けましょう。やりすぎは逆効果。痛みが強いときはやめましょう。血圧をあげないため、息は止めずに行いましょう。