

ほうかつ健康だより 清寿苑 4月

令和5年4月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

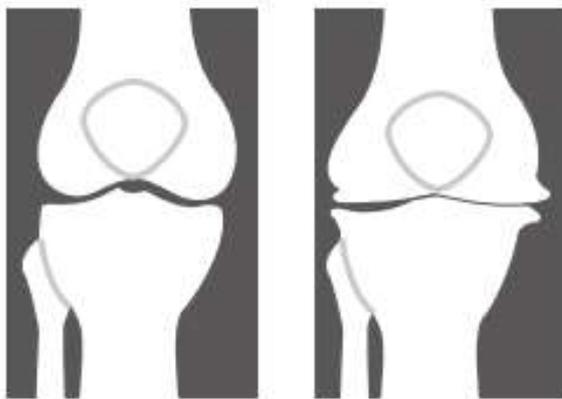
TEL 046-878-8905

年齢を重ねるにつれ、膝の痛みにお悩みではありませんか？



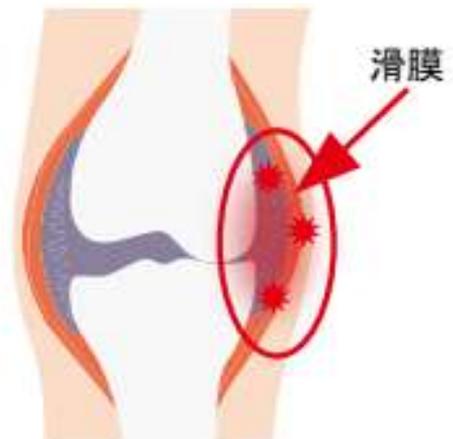
変形性膝関節症とは？

膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて痛みが起こる病気です。症状としては、痛みや水がたまる、こわばりなどが生じます。



正常

変形性膝関節症



骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。

この疾患の予防や進行をゆるやかにするためには、**運動**が有効とされています。

ひざの関節まわりの運動で、痛みを予防しましょう



- ・痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止する。
- ・運動を1セット 10~20回の回数で3~4セットを目安に。
- ・運動のポイント：5秒かけてゆっくりと行い、5秒保持し、5秒で元にもどす。

ひざの押し下げ運動

太ももに力を入れて
ひざ下のまくらを押しつぶす。



スクワット運動

肩幅に足を開いて
立った姿勢から
お尻をおろす。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ち上げる。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で
足を真上に持ち上げる。



生活の工夫

変形があったとしても、必ず痛みが出るわけではありません。
痛みがあってもなくても、工夫により症状の進行が抑えられ、
生活がしやすくなります。



少し**足踏み**をしてから
歩き始めましょう。

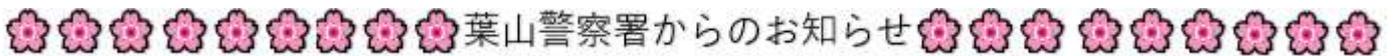


階段の**昇り**は痛くない足を先に
降りは痛い方を先に出しましょう。



痛みがある側と**反対**の手に
杖を持つと有効です。

【出典】 公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック／シリーズ1 健康寿命」
公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック／シリーズ7 変形性膝関節症」



サポート詐欺に注意！！

パソコンでインターネットを閲覧中に、突然、、、
サポートデスクを装う電話番号を表示した
ウイルス感染の警告画面が表示

されることがあります。電話を掛けてしまうと、コンビニエンスストアに
誘導され、電子マネーを購入するように誘導されてしまいます。

被害に遭わないためにも、

表示された電話番号には絶対に電話を掛けずに
困ったら警察や公式なサポート窓口にご相談する

などの対策をお願いします。



増
え
て
ま
す
コ
ン
ビ
ニ
エ
ン
ス
ス
ト
ア
に
誘
導
さ
れ
ま
す
手
口
を
見
抜
き
ま
す
手
口
を
見
抜
き
ま
す