



健康豆知識

変形性膝関節症

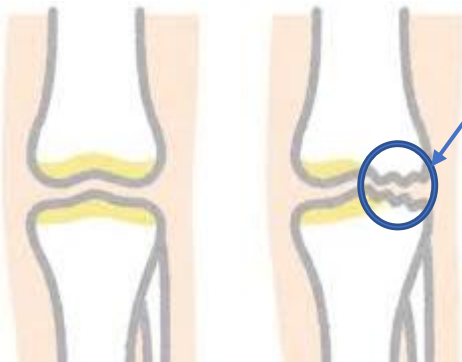
みなさん、こんにちは。

今回は膝の痛みで多い変形性膝関節症についてです。

人間は2本足で体重を支えているため構造上、膝に負担がかかりやすくなっています。

日常生活では自分の体重を支えながら膝の曲げ伸しを行うため軟骨がすり減るなどして痛みが起きやすい部位になっているのです。

変形性膝関節症



(正常な骨)

(変形性膝関節症の骨)

軟骨がすり減って骨同士が接触してしまう
接触している部分が変形を起こしやすい

原因

加齢や肥満、筋肉の衰え・O脚、男性より女性に多い特徴が挙げられます。初期症状は動き始めや階段を昇るときに痛みが出る程度ですが、進行していくと日常生活に影響が出て、末期には膝の曲げ伸ばしが出来なくなる可能性もあります。

対策

体重:

歩いている時は体重の2-4倍、階段の昇り降りでは6-7倍の負荷が膝にかかると言われてしています。つまり体重50キロの人が歩くと100キロから200キロ程の負荷が一時的にかかっていることとなります。そのため1kgでも体重を減らすことができれば予防・改善につながります。

筋力トレーニング:

膝周囲の筋肉やお尻を鍛えられると良いでしょう。膝にかかる負担を少なくしてくれるほか、骨盤や膝周りの安定性にも関わってきます。次回は膝周りやお尻の筋力トレーニングをご紹介します。

☆スタッフからの一言☆

皆様こんにちは。プラムの栗原です。

猛暑の夏、ひんやりグッズやエアコンを使用して万全の体制でお過ごしかと思います。

そこで気をつけて頂きたいのが、首の冷やし過ぎです。首を冷やすことは熱中症対策に良いとされているのに何故?と感じた方も多いかと思います。理由の一つとして、首の周囲には様々な筋肉達関わっています。頭・首・肩・胸・背中。更に繋がりを辿れば、各指先の方まで関わります。肩こりや首こり、頭が重く感じるという方は一つの方法として首回りを温めるということを実践されてみて下さい。お風呂にゆっくり浸かる・シャワーで首を温める・ホットタオルで首を温めるなど様々な方法があります。皆様のご健康への一助とれば幸いです。他にも気なる点などございましたらスタッフまでお声がけ下さい。

☆プラムからのお知らせ☆

来月は9月11(月)10:00~11:00わかぐさ公園にて行います。

暑さもまだ残るのでしっかり対策をしながらお越しください。皆様のご参加お待ちしております!