

現代の国民病!?



変形性ひざ関節症

変形性ひざ関節症は誰にでも起こりうる疾患です。

歩くたびにひざがギシギシする……

そんな悩み、あなたにはありませんか??

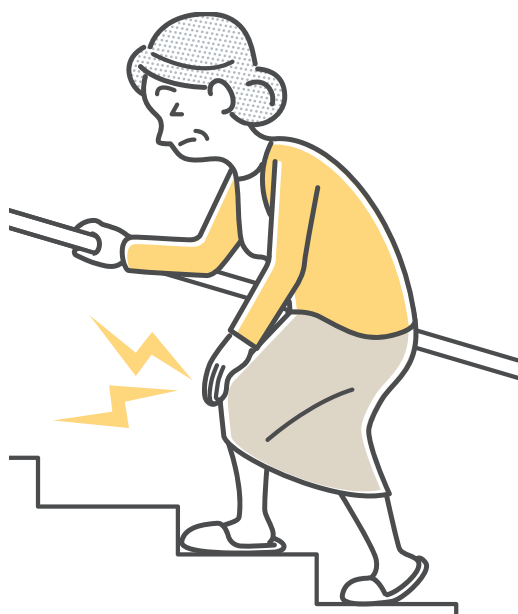
多くの人が悩んでいる

変形性ひざ関節症は、ひざ関節の軟骨がすり減ってしまい、ひざへの衝撃を吸収しきれず痛みが生じる病気です。ひざの痛みの原因の大半を占めるとされ、40歳以上の2人に1人に症状があり、その数は1800万人にものぼるといわれています。*

※「変形性膝関節症診療ガイドライン2023」より

セルフケア3原則で軟骨を守る

ひざ関節の軟骨を守るための対処法として、セルフケア3原則があげられています。



セルフケア3原則

1. 肥満解消
2. 運動療法
3. 日常的に体を動かす



「痛いから」と安静にしてばかりだと、筋肉が弱くなったり、ひざの動きが悪くなったりしてどんどん悪くなってしまう。体を動かし適正な体重を維持することが、ひざのためにも重要ということです。次ページからの運動などを行って、自分自身で症状を改善していきましょう。

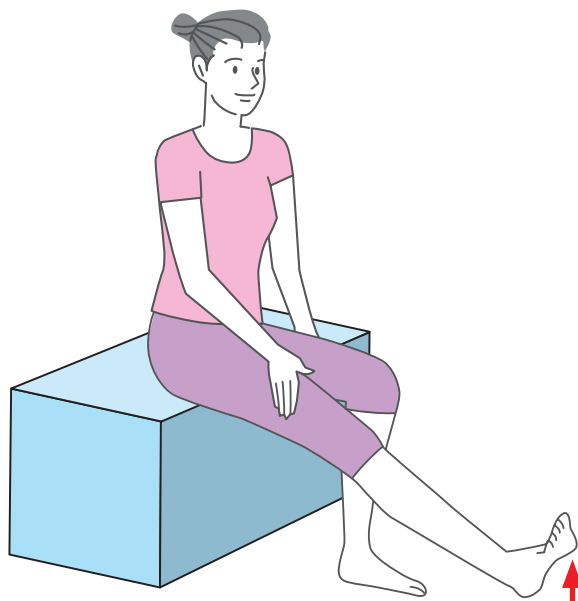
ふくらはぎの後ろ伸ばし

ももやひざ裏、ふくらはぎはこわばりやすい部分です。階段や坂道を下るときに活躍する筋肉があるので柔軟性を保ちましょう。立ち仕事で疲れたときにするのもおすすめです。

体操の目安

20秒間
キープ
左右1~2回

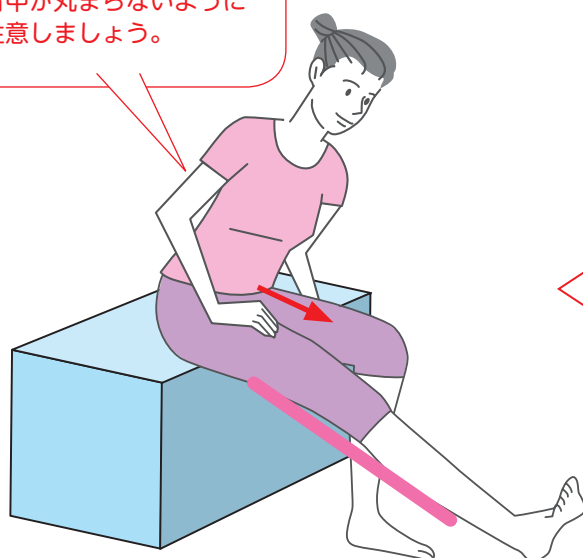
1



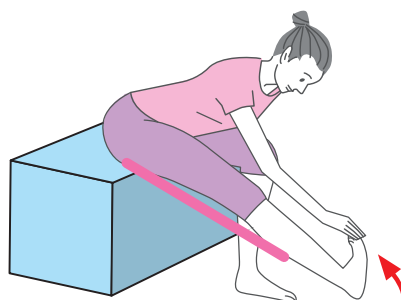
1. 背中をまっすぐにして座ります。右足を伸ばしてかかとをつけ、つま先をあげます。

POINT

背中が丸まらないように注意しましょう。



2



体が柔らかい人は、つま先をつかんで手前に引くようにすると、ふくらはぎやひざ裏が伸びて効果が大きくなります。

2. 手を足の付け根に当て、おへそを前に出すように前傾します。ももの後ろ、ひざ裏が伸びているなと感じたところで止め20秒キープします。

※使うイスはキャスターなどがついていない、安定したイスを使ってください。
※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。
痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。

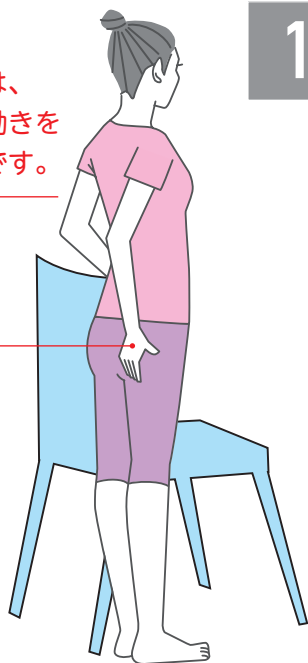
ひざの曲げ伸ばし

体操の目安

片足ずつ 10 回
1～2 セット

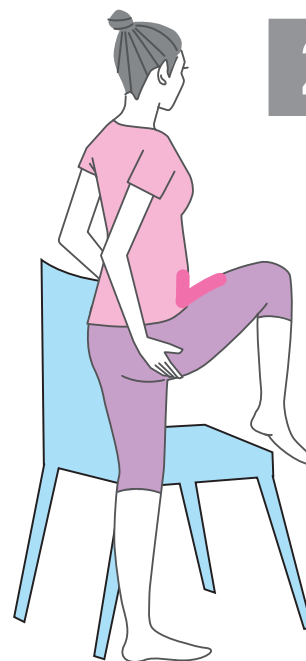
足を前に上げるための、ももと下腹部、お尻の筋肉を刺激します。
歩くのが小股になり遅くなってしまうという人は、特に意識して
行ってみてください。

手を当てるのは、
お尻の筋肉の動きを
確認するためです。



1

1. イスの背もたれに左手を置き、
右手はお尻のあたりに当てる。

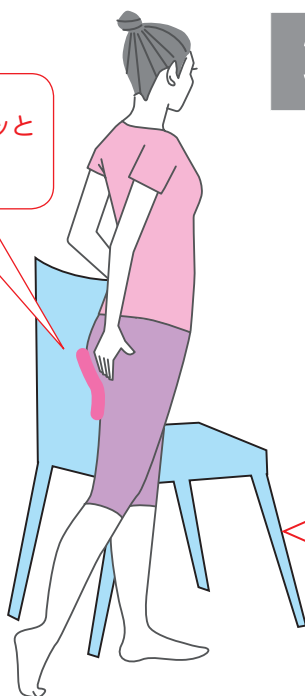


2

2. 右ひざを曲げて、
前に足をあげる。

POINT

お尻にキュッと
力を入れる。

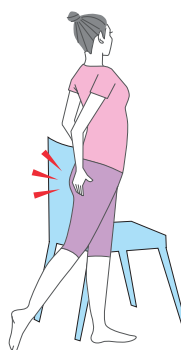


3

3. 後ろにひざを伸ばして、
つま先をチョンと床につける。



大きく足を出し、
胸を張りすぎると
腰を痛める。



ひざが曲がって
お尻に力が
入っていない。

