特集 4

ひざを気にせず おでかけを楽しむ！

「梅雨が明けたらでかけよう」「夏休みは旅行に行こう」など、これからの季節、おでかけの計画をしている人も多いと思います。そんな中気になるのはひざの痛み。痛みが気になってでかけられないという人も中にはいるのでは？　ひざの痛みはだれにとっても他人事ではなく、特に50代以降の女性や、60代以降の男性に多く見られるそうです。他にも、運動不足の人・肥満の人・ひざを酷使する人は男女にかかわらず起こりやすいとか。今回は、ひざの痛みが気になる方へ、ちょっとしたコツをお教えします。

ひざの痛みを和らげる コツ1

おでかけ準備は万全に

痛みがあっても不安なくおでかけを楽しめるように、折り畳み式の杖や、湿布、鎮痛薬など、必要に応じて前日までに準備しておきましょう。

両手があくカバン

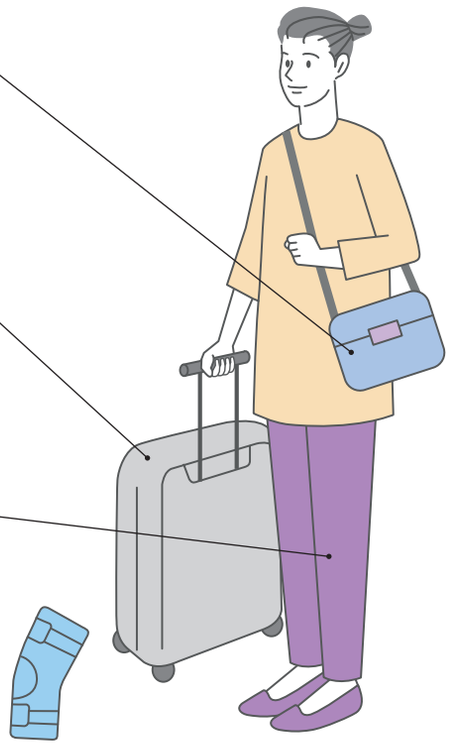
リュックサックやナナメにかけられるカバンなどが移動に便利。

キャスター付きのスーツケース

痛くないほうの足の真横で引くようにすると杖代わりになる。

サポーター

ひざの動きを安定させる効果がある。サポーターの下に「弾性ストッキング」をはくと、むくみ予防になる。購入前に医師に相談しよう。



必要に応じて

折畳み式の杖

湿布

鎮痛薬

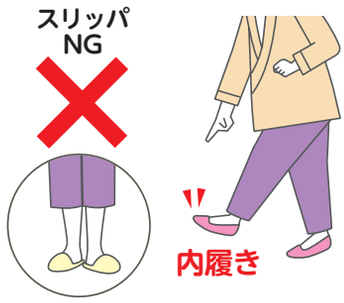
など

ひざの痛みを和らげる コツ2

おでかけ中は ここに気をつけよう

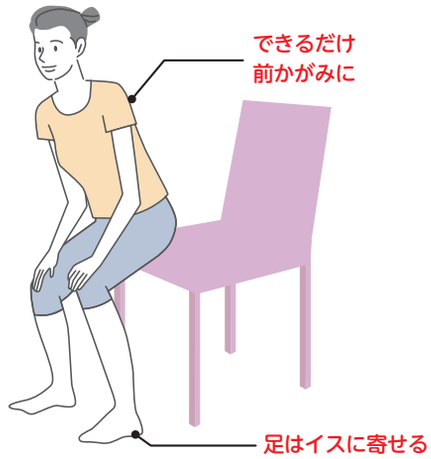
痛みの出にくい歩き方や立ち上がり方などで、ひざの負担を減らしましょう。強い痛みが出た場合は、無理せず休むことも大切です。

スリッパは使わない

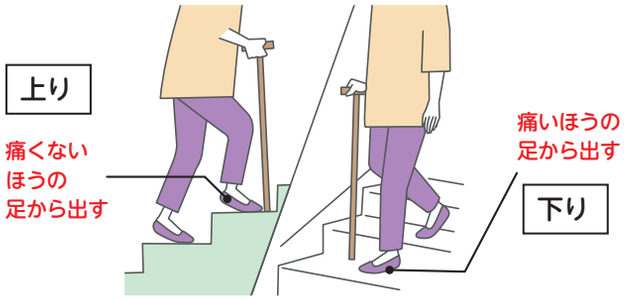


スリッパだと脱げないように歩こうとするため、足に負担がかかりやすい。持参したかかとのある内履きを使う。

立つときは前かがみに

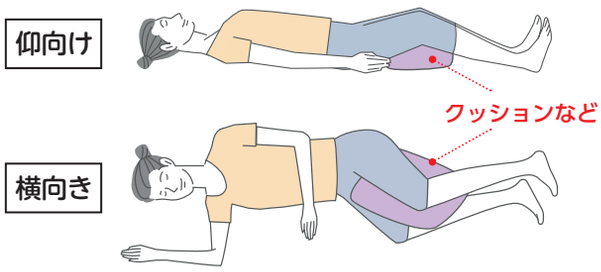


階段に気をつける



杖を使う場合は、足よりも先に出す。上るときは、痛みのないほうの足から上る。下りるときは、痛みのあるほうの足から下りる。

ひざが痛くて眠れない時は



ひざを曲げた方が楽な場合は、ひざ下にクッションなどを入れると寝やすい。

ひざが痛いからと動くことを控えてしまうと、筋力低下や肥満につながり、ひざへの負担がさらに増すという悪循環になってしまいがち。ひざの負担を減らすためには、無理をしない程度に体を動かして、柔軟性を保ち筋肉を鍛えましょう。ひざを助けるサプリメントも上手にとり入れてみてくださいね。

参考文献：NHK出版 発行『NHKきょうの健康 5月号 No.410』