

介護予防 ～介護をする人受ける人へ～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会から、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆さまの健康への一助になれば幸いです。

第3回 「変形性膝関節症の予防」

変形性膝関節症は65歳以上に55%と高く、潜在的な患者数は3000万人以上と推定されており、国民病の一つとされています。変形性膝関節症は膝関節にある軟骨がすり減り、進行すると関節を覆う滑膜の炎症や骨同士のかすり合わせにより強い痛みが生じ、手術を必要とする場合もあります。膝の痛みによる歩行障害を予防するために、今回は正しいウォーキング方法についてお話します。

1. ウォーキングの効果

変形性膝関節症において、運動不足による筋力低下は、症状の発症および進行の要因となります。ウォーキングは筋肉量の増大と体重コントロールが期待でき、変形性膝関節の予防・改善に繋がります。また、骨に衝撃が与えられ、骨の強度・密度の増加により骨粗鬆症の効果も期待でき、骨折や介護予防にも繋がります。

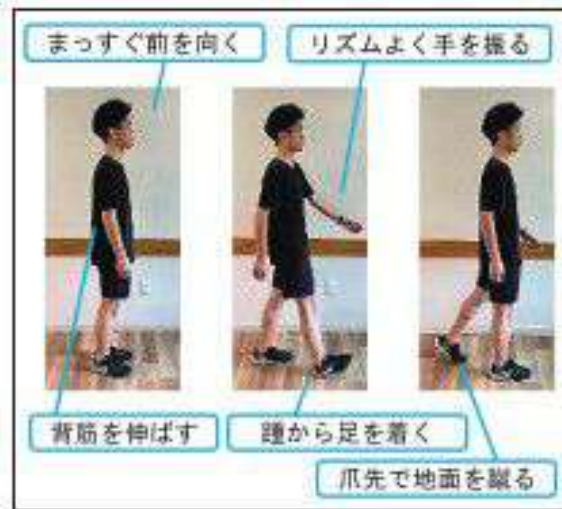
2. ウォーキング前のトレーニング

- ①椅子に座り膝をまっすぐに伸ばす
- ②5秒間保持し、ゆっくり戻す
- ③片足5回から10回繰り返す
- ④太ももの筋肉を意識



3. 膝の負担をやわらげる歩き方

*ウォーキングの時間や歩数について、膝の痛みに変動があるため、あえて決めないことをおすすめします。



変形性膝関節症は様々な原因によって進行していく病気です。今回は、ウォーキングによる予防方法をお伝えしました。ご自身の骨・関節の状態の把握も大切ですので、これを機に各種検査を受けてみてはいかがでしょうか。



ご自身の関節の状態を知っていますか？
 変形性関節症については、画像検査（レントゲン検査、CT、MRIなど）で関節の隙間や変形を診る事で症状の進行度合いを知る事ができます。状態を知る事で、今、膝に対して、どのようなことをしておくか良いかが分かります。心配な方は整形外科を受診してみてください。