

関節体操で

健康なひざを

手に入れよう



1日10分、誰でもできる!

目次

こう思うこと、ありませんか？	…… 3
ひざが痛くて、つらい……	…… 3
痛みの原因	…… 4
変形性ひざ関節症って？	…… 4
痛みと痛みの悪循環	…… 5
日常生活で困る前に	…… 6
1日10分！ひざの痛みを予防する関節体操	…… 7
PART1 ~ PART8	…… 7
痛みが続くときは……	…… 15



こう思うこと、ありませんか？

- ひざが痛いから動きたくないわ～
- ひざに負担をかけないように
安静にしましょう
- サプリメントを飲めば大丈夫よね……



確かに痛みがあると動きたくなかったり、痛みが強くなるように安静を取る方が多いかと思います。ですが、良かれと思って活動量の少ない生活を送ることは、自分のひざをさらに悪くしてしまう可能性があります。

ひざが痛くて、つらい……

激しい運動をしたわけでもないのにひざが痛む、日常生活でもしばしば痛みを感じる。治るだろうと思っていたのに、良くならない。こんなひざの痛みで困ってはいませんか？ 40代、50代を過ぎるころから、ひざの痛みで悩む人は増えてきます。放っておくと痛みがひどくなり、歩けなくなることも。

簡単な痛みのチェックを用意してみました。さっそくやってみましょう。



ひざの痛みチェック

- 正座ができない、しゃがめない
- 完全に曲げ伸ばしができない
- 立ち上がるのがつらい
- 長い距離が歩けない
- 階段がつらい（特に降りるとき）

ひざの痛みチェックに1つでも当てはまる方は、もしかしたら「**変形性ひざ関節症**」かもしれません。



痛みの原因

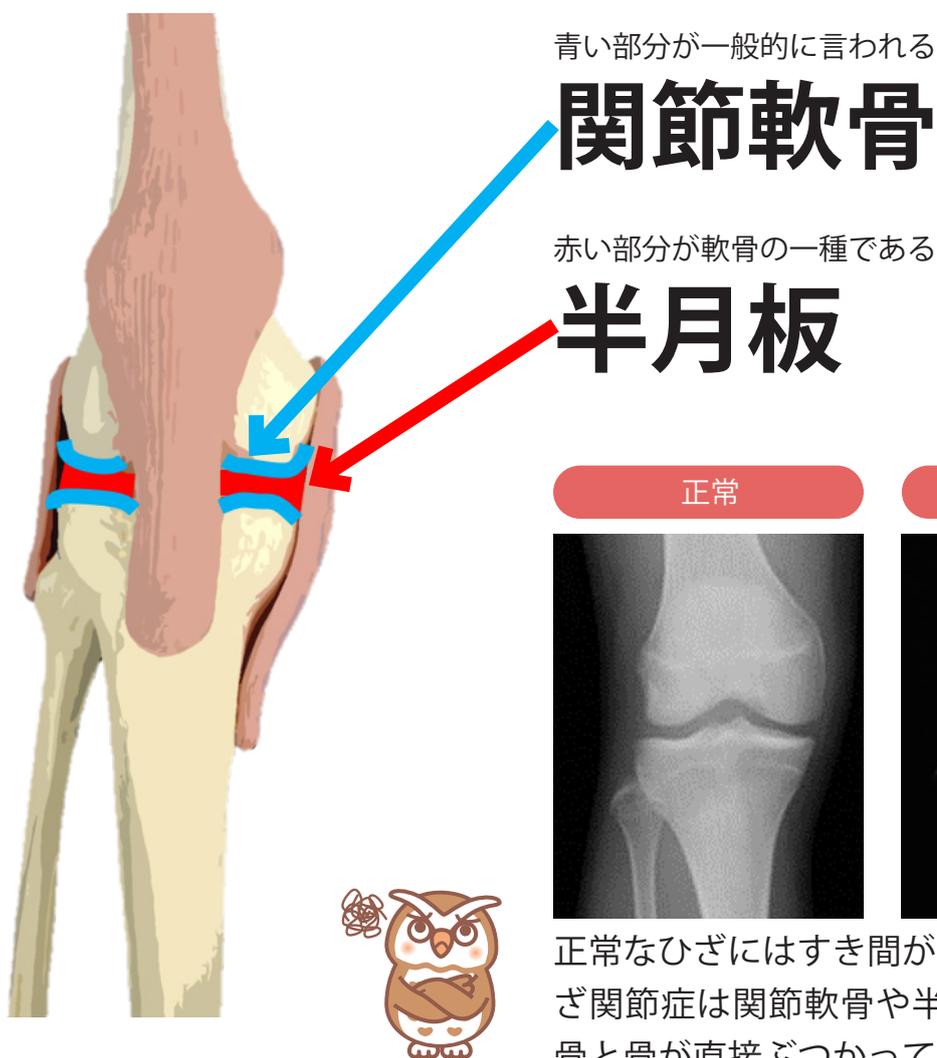
ひざの痛みを起こす原因で、もっとも多いのは『**変形性ひざ関節症**』です。

『**変形性ひざ関節症**』は、放っておくと、痛みや腫れが強くなり、歩くことがつらく、困難になってしまうことがあります。ですが、早めに治療を受ければ痛みをコントロールすることができます。



変形性ひざ関節症って？

『**変形性ひざ関節症**』は、いわば関節と関節のすき間が狭くなっている状態のこと。加齢などの原因により、軟骨が徐々に擦り減り、関節の破壊や変形が引き起こされた状態です。



正常



変形性ひざ関節症



正常なひざにはすき間があるが、変形性ひざ関節症は関節軟骨や半月板がすり減り、骨と骨が直接ぶつかってしまっている状態

痛みと痛みの悪循環

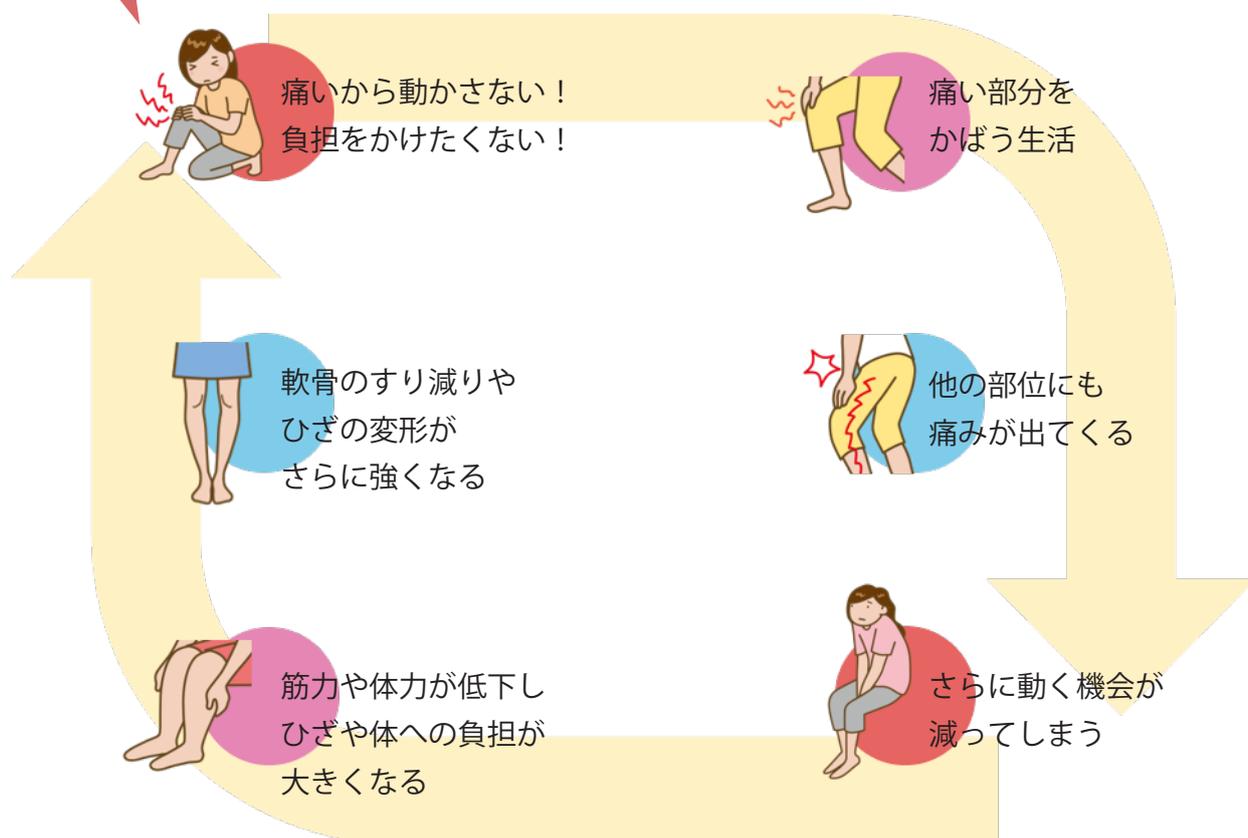
『痛いから動かさない』もしくは『負担をかけたくない』という理由から、立ち上がったたり歩いたりする際に、痛い場所をかばうようになります。このとき、知らず知らずのうちに他の部位が痛い場所をかばうのです。

例えば今まで痛くなかった『痛みがあるひざの反対側のひざ』に痛み出る、『腰が痛くなる』など、ほかの部分に痛みがでることで、さらに動く機会が減ってしまいます。

動く機会が減るということは、当然『筋力』や『体力』も落ちます。そしてひざや体への負担がさらに大きくなり、ひざを支えるための筋力が低下することで、軟骨のすり減りやひざの変形がさらに強くなってしまいます。この『痛みの悪循環』を繰り返すと、ひざや体の状態はどんどん悪い方へ進みやすくなってしまいます。



痛みの悪循環



日常生活で困る前に

痛みがひどくなると、だんだん体が動かしにくくなったり、体を動かすことがおっくうになったりします。また体を支える筋力や体力の衰えによって、つまずきやすくなり、転びやすくなります。

こうなってしまうと日常生活のちょっとしたことができなくなり、ますます動くことが嫌になってしまいます。

痛みがひどくなって、日常生活に支障が出る前に、自分自身で予防しましょう！



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART1

前ももの運動

- ▶ 足首に重りを付け、ゆっくりと足を持ち上げます
- ▶ ひざはなるべくまっすぐに伸ばします
- ▶ 前ももにしっかりと力を入れることを意識します

10回 × 3set



Point

- 重りの目安は 500g ~ 2kg を目安にしましょう
- 重りはリハビリ専用のものでなくても OK
- 500ml ペットボトルなどを活用してみましょう！



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART2

内ももの運動

- ▶ ひざの間にボールを挟みます
- ▶ ひざの間に挟んだボールを3～5秒程度強く挟み続けます

10回 × 3set



Point

- ボールの代わりに柔らかいクッションやバスタオルでもOK！
ご自宅で用意できるものでやってみましょう



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART3

もも裏の運動

- ▶ うつ伏せになり、足を伸ばします
- ▶ ひざはまっすぐにして持ち上げ、10秒キープ
- ▶ ゆっくりとおろしましょう

10秒 × 5set



Point

- うつぶせになった際に、
ひざや腰に痛みがある場合には運動を控えましょう！



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART4

ふくらはぎの運動

- ▶ ゆっくりとかかとを上げ、10秒間キープします
- ▶ ゆっくりとかかとを下ろします

10秒 × 3set



Point

- 転ばないように、必ずイスや机などを支えにする、もしくは壁に手をつけて行いましょう
- 体が前のめりにならないように注意しましょう



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操

PART5



足の裏の運動

- ▶ イスに座り、床にタオルを置きます
- ▶ タオルの上に足をのせます
- ▶ 足の指を使って、手前へタオルを引き寄せます

10回 × 3set



Point

- 足の指だけを動かすのではなく、指の付け根までしっかりと動かすように意識しましょう！



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART6

もも裏のストレッチ

- ▶ 両手でひざをおさえ、つま先はしっかりと天井に向けます
- ▶ もも裏が伸びているのを感じながら20秒キープ
- ▶ 反対側の足も伸ばしましょう！

20秒間



Point

- 膝が曲がらないよう、注意しましょう！



1日 10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操



PART7

前もものストレッチ

- ▶ 壁に手をつき、右手で右足の甲を持ちます
- ▶ 前ももが伸びるのを感じながら 20秒キープ
- ▶ ゆっくりと初めの姿勢に戻します
- ▶ 体の向きを変えて反対側の足も伸ばしましょう！

20秒間



Point

- ストレッチ中は股関節が曲がらないよう、上半身をまっすぐに保ちましょう！



1日10分！

ひざの痛みを予防する

関節体操

PART8



ふくらはぎのストレッチ

- ▶ 仰向けになり、足の裏にタオルを当てます
- ▶ 足を天井に向けて伸ばし、タオルを下に引きます
- ▶ ふくらはぎが伸びるのを感じながら20秒キープ
- ▶ 反対側のふくらはぎも伸ばしましょう！



Point

- ひざが曲がらないように注意しましょう！
- 腰や股関節に痛みがある場合には運動を控えましょう！



痛みが続くときは……

体操やストレッチは痛みを予防することが目的です。痛みを我慢して体操やストレッチを続けることは、悪化させてしまう原因になります。

痛みが続くときは悪化する前に整形外科を受診しましょう。しっかりと痛みの原因を見つけ、自分に合った治療を受けることで、早く痛みを取り除くことができ、早い段階でいつもの生活にもどることができます。

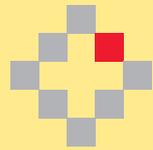
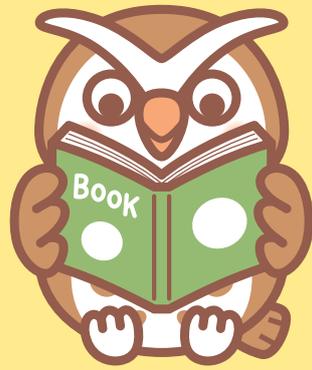
無理をしない範囲で、体操やストレッチは行うようにしましょう。



監修 川崎幸病院 理学療法士 土屋 結香

この本をきっかけに、少しでも体や健康に関心を持っていただければ幸いです。今回紹介した運動やストレッチを続けて、ひざの痛みを予防し、毎日元気に過ごしましょう！





社会医療法人財団 石心会

川崎幸病院

© みんなの健康 2020.7.1