

膝に無理な負担をかけない「生活習慣」と 関節を支える筋肉を維持する「適度な運動」を。

立つ、座る、歩く時は ゆっくりと

急激な動作は、膝関節に大きな負担をかける要因。布団や椅子から立ち上がる時はできるだけゆっくり、座る時にも膝を深く曲げて大きな負担がかかるので、ゆっくり座るよう意識しましょう。また、歩き方も見直したいもの。膝が痛い人は、痛い方の脚がしっかり持ち上がらず、地面にひっかかり、つまずいたり、転びやすくなつて危険。歩く時は、ゆっくり確実に脚を持ち上げ、歩を進めるようにしましょう。

階段では、上る時は痛みがない方の脚から踏み出し、1段ごとに両足を揃え、再び痛みのない方で踏み出すという動作を繰り返しましょう。また、下る時は痛い方の脚から踏み出すようにしましょう。その際も、手すりにつかまり、転ばないように注意が必要です。

膝を守る基本は 温めること

膝が痛い、周囲の筋肉や腱がこわばつて固くなり、ますます痛みを助長してしまいます。また、痛む部分をこぼつて変に力が入り、筋肉疲労が起こりやすくなりがち。膝を温めると血行が促進されて関節の動きが良くなり、筋肉や腱もほぐれてきます。

膝を温めるには、入浴が最適。無理に熱い風呂に入るのではなく、心地よいと感ずる温度でよく温まるようにしましょう。また、オフィスや外出先では膝掛けやレッグウォーマーで下半身の防寒対策も忘れずに。

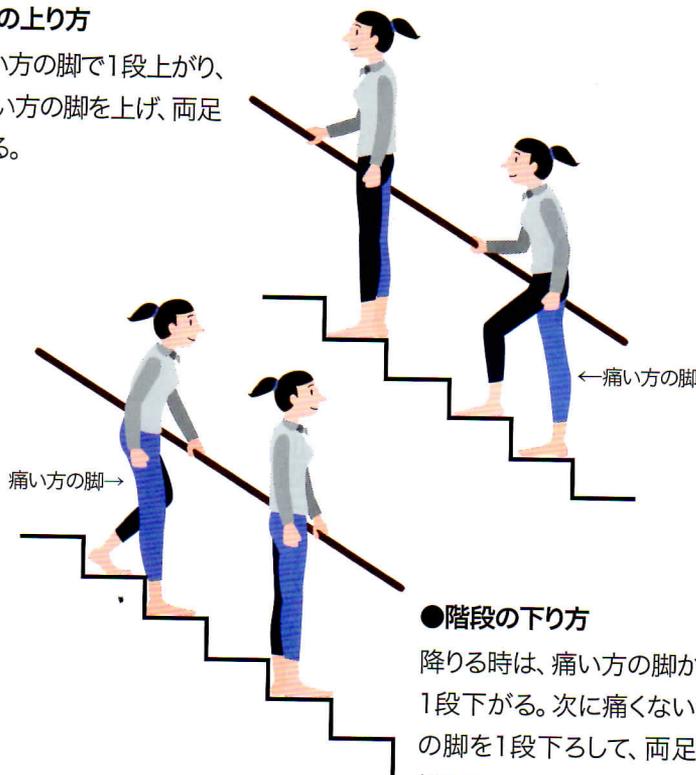
肥満を解消して 膝への負担を軽減

体重が増えると、その分関節にかかる負担も増加。その結果、膝の内側の関節軟骨がすり減つて、脚が悪化しま

【膝に優しい階段の上り方、下り方】

●階段の上り方

痛くない方の脚で1段上がり、次に痛い方の脚を上げ、両足を揃える。



●階段の下り方

降りる時は、痛い方の脚から1段下がる。次に痛くない方の脚を1段下ろして、両足を揃える。

