

す。その度合いが進むと、さらに膝の内側に負担をかけるという悪循環に。肥満を解消するには、食事での摂取カロリーを見直すことが基本。その際、栄養バランスが乱れ、関節を支持する筋肉まで落ちてしまう無理な食事制限はせず、早食い・まとめ食い・ながら食いを避けること、1日3回、規則正しい時間に、よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

住環境は和式より洋式に

畳と布団という和式の生活は、膝を深く曲げたり膝をつく動作が多いので、膝への負担が大きくなります。立ち座りの動作の際に膝を深く曲げずに済む椅子やベッドの生活にいち早く切り替えましょう。部屋と廊下はできるだけ段差がないように工夫。室内では、靴下やタイツを履いて脚全体を冷やさないように。また、スリッパはかかとが固定されていないので、歩きにくく、転倒の原因になるので、室内履きにはルームシューズがおすすすめです。

運動は痛みがない時に

無理のない範囲で

運動は、膝を支える筋肉を強化するこ

とや、体重を減らして膝への負担を減らすことにつながりますが、無理をして関節を痛めてしまうと本末転倒。痛みや腫れがひどい時、水が溜まっている時には、症状が治まり痛みがとれるまでは運動を控えましょう。痛みがとれてきたら、無理のない範囲で適度な運動を始めるなど、膝の調子に合わせて運動の加減を調整する必要があります。また、肥満の度合いが強くと、膝に大きな負担がかかる人は、運動よりもまず減量することを優先させましょう。

水中ウォーキングで

膝に無理なく筋力強化

膝関節に変形などの異常があったり、関節軟骨がすり減っている人は、痛みがなくても負荷がかかる運動は避けることが基本。そこでおすすめなのが水中ウォーキング。水の中は浮力があるので、膝への負担が軽く、短時間の運動でも水の抵抗により筋力を鍛える効果があります。水深が深いほど膝への負担が軽くなり、胸までの深さがあれば、膝にはほとんど負担がかかりません。歩きにくい水中では、つい勢いをつけたくりますが、あくまでゆっくりと歩くことが基本です。

膝に痛みがなければ、ウォーキングや自転車も

【ウォーキング】

膝を痛めたことがある人は、医師にウォーキングをしても大丈夫か確認してから行ってください。

- ・歩行前には必ず準備運動を行い、筋肉や腱を伸ばしてほぐす。
- ・歩き始めはゆっくりと、徐々にスピードを上げる。
- ・脚を引きずらぬよう注意し、つま先で蹴り出し、必ずかかとから着地する。
- ・背筋を伸ばし、腕を軽く曲げて振る。視線を少し先にとすると頭がまっすぐに保たれ、姿勢が良くなる。
- ・歩いている途中で痛くなったら、無理をせず休み、切り上げる。
- ・歩行後はストレッチでクールダウン。

【自転車、エアロバイク】

歩くのに比べて体重がかかる負担が少ないので、ウォーキングを開始する前の段階の運動としてもおすすめです。

- ・サドルが高すぎたり低すぎると膝の負担になるので、サドルにまたがった状態で両脚のつま先が地面にしっかりつくぐらいの高さに調節する。
- ・路上を走る際は、膝に負担がかかりすぎないよう坂道避け、なるべく平坦な道を選ぶようにする。

