

40歳から始める早めのケアで

膝関節を守る

立つ、座る、歩くなど様々な動きに対応するため、

膝には絶えず大きな負担がかかっています。

長年、負担がかかり続けた膝は、クッションの役目をする軟骨が

すり減ってしまい、痛みが起るようになります。

「自分は若いからまだ大丈夫」と思っている人も、そのサインは

実は早いうちから違和感となって現れており、放置していると、

やがては変形性膝関節症など、歩くのが困難な状態になることも。

サインを感じたら、失われてしまう軟骨成分を補給するとともに、

膝に無理な負担をかけない生活習慣を心がける、

適度な運動で関節を支える筋肉を維持するなど、

早めのケアを始めましょう。

スポーツをしている、 していた

若い頃にスポーツをしていたり、いま現在もしている人は、膝関節に影響が出ることがあります。

年齢が高い

年齢を重ねるにつれ、それだけ膝への負担が蓄積されてしまいます。



肥満

体重が重くなると、運動など特別なことをしなくても、日常生活において膝にかかる負担が大きくなります。



50歳以上で
痛みを伴う
「変形性膝関節症」
患者は
820万人