

げんま



31

日常動作や体操で痛みを予防

「ひざ」と上手に付き合おう

健康コラム

むくみをスッキリさせて足美人に

ヘルシークッキング

はまぐりがらうへんせいがあるはまぐりご飯

平成12年度

健康づくり教室・コースのご案内

5

4

4

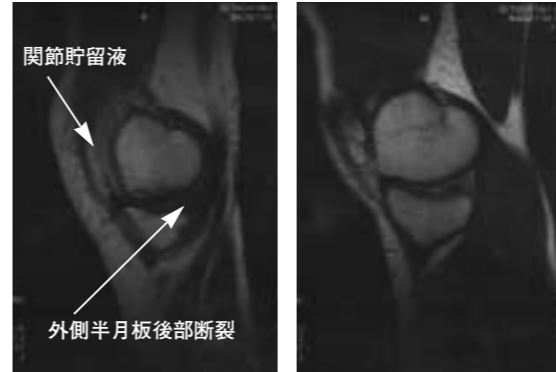
生活習慣病予防に効果的
タウリンを豊富に含むエビ類・貝類
エビや貝には、血中のコレステロールを減少させ、肝機能を高めるなどの作用がある、アミノ酸の一種、タウリンが豊富に含まれています。また、エビ・カニ類の殻に含まれるキチン・キトサンには、コレステロール低下作用や発がん抑制作用もあります。大きなエビ等は、殻つきで煮汁ごと食べれば、殻を食べなくてもキチン・キトサンを摂ることができます。貝類には鉄分やB₂・B₁₂が含まれ、貧血予防に役立ちます。

「ひざ」と「手」に付き合おう

日常動作や体操で痛みを予防

ひざの痛みの原因

外傷の他、ひざ関節に過剰な負担がかかると、軟骨がすり減りクッションの役割ができなくなることによって痛みを感じるようになります。



膝関節症の外見的な症状(左:半月板断裂 右:正常)

外傷

半月板や靭帯の損傷によって、ひざ関節のかみあわせが悪くなる。

肥満

体重の増加によって、ひざにかかる負担が大きくなる。

老化

老化などによって軟骨がすり減り、ひざ関節が変形する「変形性膝関節症」を起こす。

閉経後、骨の新陳代謝を促す女性ホルモンの分泌が急激に減少し、骨が弱くなるため中年期以降の女性に多く見られます。

症状が悪化すると、足が曲がってO脚になり、ひざが伸びなくなることもあります。



こんな時は病院へ
◆ケガなど特に原因が思い当たらないのに、突然痛みだした
◆初めは大したことがなかったが、だんだん痛みが増してきた
◆4~5日たっても痛みが治まらない。もちろん、ひどく痛む場合は、すぐに受診しましょう。

毎日の生活の中のちょっとした心がけで、ひざにかかる負担をぐんと軽くすることができます。

ひざの痛みを予防するには

- **太りすぎに注意する**
体重が増えれば、それだけひざにかかる負担も増大します。
- **立ちっぱなし、歩きっぱなし、長時間の正座を避ける**
同じ姿勢を長時間続けることは、身体の一部の筋肉や関節に負担をかけ続けることとなります。
ひざを深く曲げる正座は、ひざに大きな負担をかけます。正座をする時は、お尻の下にふたつに折った座布団をはさむなどすれば、多少負担を軽減することができます。



- **正しい姿勢を心がける**
正しい姿勢を保つことは、ひざや腰に過度の負担がかかるのを防ぎます。毎日の生活の中で、意識的に背筋を伸ばすことを心がけていきましょう。

- **足に合った靴を選ぶ**
かかとの高い靴や足に合わない靴は、身体のバランスが崩れてひざや腰に過度の負担がかかります。

おすすめの靴

- ◆つま先に適度なゆとりがあり、靴幅・土踏まずが自分の足にピッタリ合う



- ◆足にかかる衝撃をやわらげるような底が厚くて弾力のある靴

痛みが起ってしまったら

- **冷やさない工夫を**
ひざの痛みは、寒い季節や冷えたりするとひどくなります。長めの靴下や保温サポーター、ひざかけなどを利用して、冷やさないように気をつけましょう。
- **洋式のライフスタイルを取り入れて**



家庭でできる痛みケア

ケガの直後など、熱や腫れをとまなう急性の場合をのぞいては、ひざの痛みはあたためることで楽になります。

- **蒸しタオル、使い捨てカイロなどを使って**



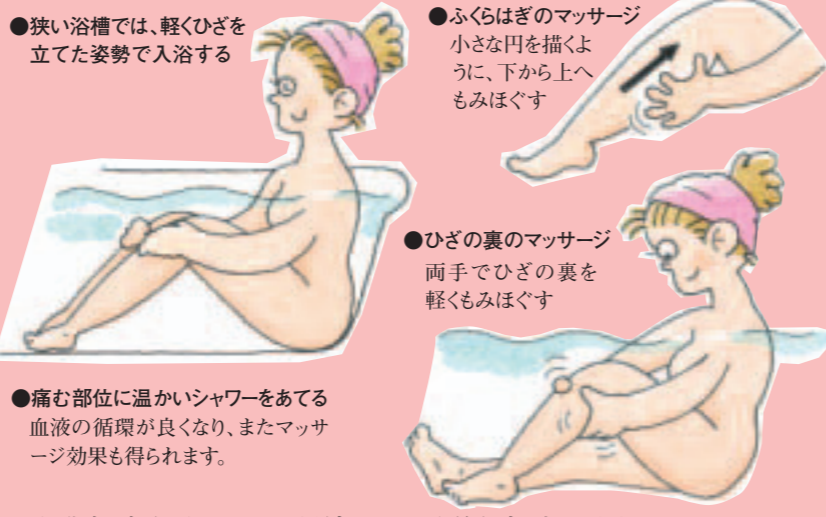
蒸しタオルをビニール袋に入れ、さらに乾いたタオルでくるむ

痛む場所にカイロをあて、サポーターなどで固定



ときどき場所をずらしながら、ひざの裏もまんべんなく温めます。熱すぎる場合は、タオルなどをまいて調節しましょう
※低温やけどに注意しましょう。

- **シャワー、お風呂で**
少し温めのお湯に20~30分ほどゆっくり入って、身体の内まであたたまりましょう。また、お風呂の中でのマッサージも効果的です。



- **狭い浴槽では、軽くひざを立てた姿勢で入浴する**

- **ふくらはぎのマッサージ**
小さな円を描くように、下から上へもみほぐす

- **ひざの裏のマッサージ**
両手でひざの裏を軽くもみほぐす

- **痛む部位に温かいシャワーをあてる**
血液の循環が良くなり、またマッサージ効果も得られます。

※心臓病・高血圧の人は、入浴法について医師と相談してください。

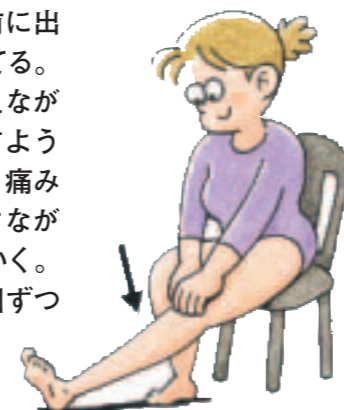
ひざの痛みを予防する 体操

ひざが痛むからといって動かさないと、ますます痛みは悪化します。ひざの痛みを予防・軽減させるためには、体操が効果的。少しずつでも毎日続けることがもっとも重要です。朝・昼・晩の一日3回行うのが理想的ですが、無理をせず、できる範囲で続けてください。また、温水プールの中を歩く水中ウォーキングも、ひざの筋力アップや肥満解消におすすめの運動です。浮力のためにひざにかかる負担も軽くすむうえ、水の抵抗がかかることにより、筋肉を鍛え、エネルギーを消費することができます。区民プールなどで、自分のペースでウォーキングを楽しんでみてください。

※これらの体操は、痛みがある時や膝に炎症が起きている時は行わないでください。

ひざの関節の動きを良くする運動

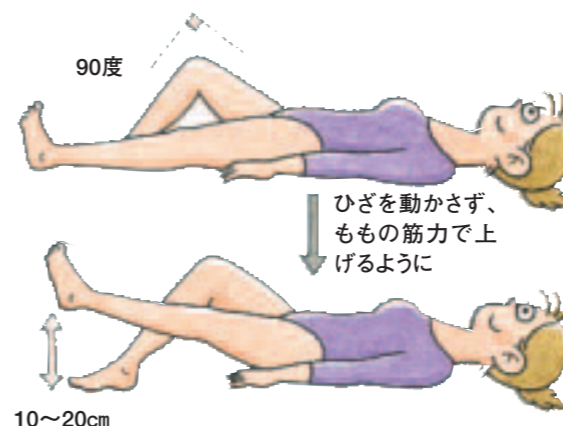
- イスに座って片足を前に出し、ひざ頭に両手をあてる。ゆっくりと10~20数えながら、ひざの裏を伸ばすように押す。最初は弱く、痛みが出ないように気をつけながら、徐々に強く押していく。両方の足を交互に10回ずつ行なう。



- 湯舟の中でひざをゆっくり曲げていく。無理をせず、痛みが出そうになったところで止めて、ゆっくりと10~20数える



ひざのまわりの筋力を強くする運動



- 横になって片足のひざを立てる。伸ばしている方の足を10~20センチ上げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



- 巻いたタオルをひざの下に入れて横になり、両脚を真っすぐ伸ばす。ひざでタオルを床に押しつけるようにし、力を入れたままゆっくり5数えて力を抜く。これを10回繰り返す。

◎最後に、使った部分を軽く叩いたり、マッサージなどをして、筋肉をほぐしましょう。



- イスに座って、片脚を伸ばした状態からゆっくり上へあげ、5数える。両足交互に10回繰り返す。

- 軽く曲げた両ひざの間にボールや座ぶとんをはさみ、力を入れてゆっくり5数える。これを10回繰り返す。ひざの内側が痛む場合は、ひざに当たらないようボールを太ももの方へずらす。

