

はじめよう！フレイル対策

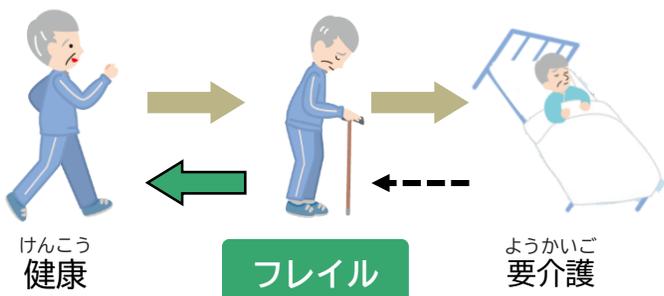
健康的な膝を目指して

けんこう
健康だより
2 月号

2月1日は、日本老年医学会などが制定した「**フレイルの日**」です。
今回は、身体のアイルに関係する「**膝の痛み対策**」についてお伝えします。



フレイルとは



- 加齢に伴い、心身機能（筋力など）や活力が衰えた状態
- 健康と要介護の中間の段階
- 適切な生活習慣・対策をとることで、健康な状態に戻れる可能性が高くなる



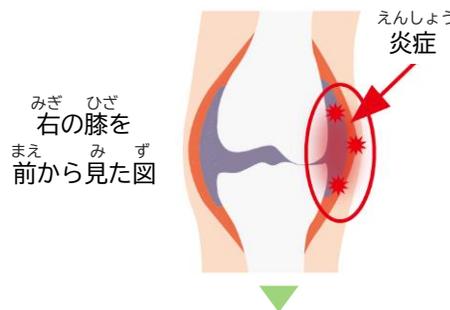
膝の痛みの原因

- 高齢期に多いのが、変形性膝関節症で、骨と骨の間でクッションの役割をする軟骨がすり減り、関節が変形したり、骨がこすれて痛みが発生したりする

せいじょう
正常の
ひざかんせつ
膝関節



へんけいせい
変形性
ひざかんせつしょう
膝関節症



日本人に多い内側の変形性膝関節症の状態



変形性膝関節症の症状の進行

※ 痛みが強い場合は
医師などに相談しましょう

しよき
初期

立ち上がり、歩き始めなど
動作の開始時のみに痛む



ちゆうき
中期

正座や階段の
昇り降りが困難



まつき
末期

安静時にも痛い、
膝が伸びにくい、歩くのが困難





うんどう ちゆういてん
運動の注意点

- いき と しぜん こきゅう おこな
・息を止めず、自然に呼吸しながら行いましょう
- かいすう こじん たいりよく あ おこな
・回数などは個人の体力に合わせて行いましょう
- ふかい いた で ばあい むり おこな
・不快な痛みが出る場合は無理せず行いましょう



ストレッチ

ひざかんせつ うご おお ふたん へ
膝関節の動きを大きくし、負担を減らしましょう！



ふと うら
● 太もも裏

- あさ こし
①イスに浅く腰かける
- まえ だ
②へそを前に出すように
からだ まえ たお
身体を前に倒す
- びょうかん と
③15秒間止める



● ふくらはぎ

- かたあし うし ひ
①片足を後ろに引く
- まえあし ひざ ま
②前足の膝を曲げながら
かかとを床に着ける
ゆか つ
かかとを床に着ける
- びょうかん と
③15秒間止める



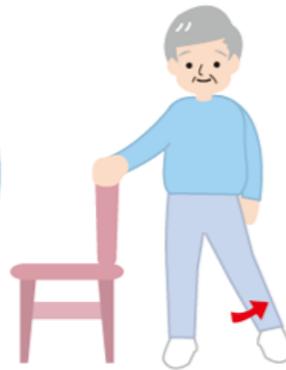
きんりよく
筋力トレーニング

ひざかんせつ ささ きんにく
膝関節を支える筋肉と
からだ さゆう ととの きんにく きた
体の左右バランスを整える筋肉を鍛えましょう！



ふと
● 太もも

- あさ こし
①イスに浅く腰かける
- ひざ ま
②膝が真っすぐになるまで
ゆっくり持ち上げる
- もど
③ゆっくり戻す



ふと そとがわ
● 太ももの外側

- も
①イスなどを持つ
- かたあし ひろ
②片足をゆっくり広げ、
やく ど と
約30度で止める
- もど
③ゆっくり戻す



せいかつ くふう
生活の工夫

いた さまざま くふう しょうじょう
痛みがあってもなくても、様々な工夫で症状の
しんこう おさ せいかつ へ
進行を抑え、生活のストレスを減らしましょう！



すこ あしふ
少し足踏みをしてから
ある はじ
歩き始めましょう



いた がわ はんたい て
痛みがある側と反対の手に
つえ も ゆうこう
杖を持つと有効です



かいだん のぼ いた あし
階段の昇りは痛くない足から、
お いた ほう
降りには痛い方から
さき だ
先に出しましょう

さんこう てんさい こうえきしゃだんほうじん にほんりがくりようしきょうかい りがくりようほう へんけいせいひざかんせつしょう
参考・イラスト転載：公益社団法人 日本理学療法士協会. 理学療法ハンドブック, シリーズ7 変形性膝関節症

と あ さき
問い合わせ先

よっかいちし こうれいふくしか
四日市市 高齢福祉課
でんわ
電話：354-8170

はっこう
発行

よっかいちし けんこう か
四日市市 健康づくり課
でんわ
電話：354-8291