

# しとらす通信

## Rehabilitation Citrus news letter



特集！膝の痛みを軽くするセルフケア

### 1. 日本人が腰が曲がりやすい

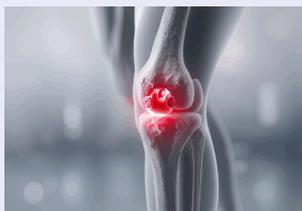
膝が痛いのはあなたのせいではありません。膝は国民病と言われ3人に1人は膝の不調があると言われていて、もはや国民病ともいわれています。

人間は「二足歩行」をするようになりましたが、進化の過程の中で「解剖学上、最も未熟な関節」と言われています。膝は、体重のほとんどをわずかに数センチの面積で支えています。歩くとき、膝には体重の約3倍。階段を下りるときは、体重の5～6倍もの力がかかると言われています。たとえば体重60kgの方なら、180kg以上の負担が毎日、何千回と膝に加わっている計算になります。さらに、

- ✓ 加齢による筋力低下
- ✓ 運動量の減少
- ✓ 日本人特有のO脚傾向
- ✓ 昔のケガや姿勢のクセ

こうした“小さな積み重ね”が

何年もかけて膝にストレスを蓄積させます。膝はもともと、負担がかかりやすい関節なのです。



### 2. 膝が悪くなる「根本の3つの理由」

①太ももの筋力低下です。膝は本来、筋肉に支えられて安定する関節です。特に太ももの前側の筋肉は、歩く・立つ・階段を下りるといった動作の衝撃を吸収する「自前の高機能のサポーター」の役割を担っています。この力が弱くなると、衝撃がそのまま関節に伝わり、軟骨や周囲の組織に負担が蓄積します。

②血流の低下です。関節は動かすことで栄養が届きます。動かさない時間が長いと血流が悪くなり、回復力が落ちていきます。血流が悪いと、痛みを起す炎症物質が回収されず痛みが強くなってしまいます。

③「脳の警戒モード」です。実は痛みは膝だけの問題ではありません。過去の痛み体験や不安があると、脳が膝を注意深く監視して、ちょっとした不調を敏感に感じ取り、必要以上に痛みを強く感じるようになります。いわば“警戒モード”に入ってしまうのです。この3つが重要なポイントとなります。

### 3. 今日からできる3つのセルフケア

#### ①フル可動域の曲げ伸ばし

イスに座り、両方の膝をできるだけまっすぐ伸ばし、できるだけ曲げるを繰り返します。うつ伏せでもおすすです。実は膝は動かさないほど、血流が悪くなり、脳が警戒モードになって痛みを「探す」状態になります。この悪循環を断つために痛くない範囲で、伸ばす曲げるを繰り返し、血の巡りを回復させ、脳に「動かしても大丈夫」ということを学習させます。1日50回やると痛みが半減するという研究もあり、効果が期待できるセルフケアです。

#### ②膝の曲げ伸ばし筋トレ

椅子に座って膝を伸ばし、モモの前側、特に内側が硬くなるように力をこめ、7つ数え10回繰り返します。①と似ていますが、ここでは、サポーター機能を高めるために、筋肉の動きに注目します。意識して力をこめることが重要です。病院で「筋肉をつけましょう」と言われている方はここを重点に鍛えましょう。

#### ③ニューヨーク（入浴）エクササイズ

お風呂でできるセルフケアです。湯船に浸かっている時に「体育座り」の姿勢から、湯舟をグーっと足で押し、7つ数え、力を抜き、これを10回繰り返します。②と同様に筋肉の働きに着目したエクササイズですが、足が固定されていることで太ももや股関節の周りの筋肉が共同して安定して働きやすくなります。また、温めながら行うので循環もよくしながらできます。のぼせないように短時間でOKです。



### 5. 今月は膝メンテナンス月間！

膝にとって重要なのは、特別な方法ではなく、筋肉、血流、脳の警戒モードをコツコツと対処していくことです。膝に悩みがない方も普段のメンテナンスで予防することが重要です。今月のしとらすでは膝のメンテナンスを重点にプログラムを行います。ぜひ楽しみながら、膝の健康を目指していきましょう。