

膝の痛みのトレーニング

膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起こる病気を変形性膝関節症とよびます。痛みや関節に水がたまる、こわばりなどが生じ、変形が進行することで、O脚やX脚といった外見的变化が症状として表れます。

現在、変形性膝関節症の患者数は自覚症状を有する人が約1000万人、診断を受けた人は約3000万人と推定されています。膝は日常生活で動かす機会の多い部位でもあります。痛みがあるため歩くのを控えたりすると運動不足や活動範囲が狭まってしまいます。

膝の痛みも簡単なトレーニングで予防・緩和ができます。ぜひ実践してみてください。

《《筋力トレーニング》》

力を入れた状態を3～5秒保持、
1セット15～20回、2～3セット

◆タオルつづし

- クッションなどを膝でつづすように押しつけて戻します。
- 反対側の膝は立てて行います。
- クッションなどがいない場合は、タオルを巻いたものでも行えます。



DIGITAL STaD

DIGITAL STaDでは今回ご紹介した膝のトレーニングや、健診のギモン、さくら通信で連載している栄養科通信など医療・健康に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



認知症を予防しよう

認知症は、加齢により異常なタンパク質が脳に沈着して、脳細胞を萎縮(小さく)させ、もともと正常に働いていた脳の働きが悪くなり、日常生活に手助けが必要となっていく病気です。

現在日本では高齢化の進展とともに、認知症の方も増加しています。65歳以上の高齢者では2012年度の時点で7人に1人程度とされ年齢を重ねるほどに発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

認知症にならないためには

**「日頃から体を動かしたり、
脳に刺激を与えることが大切」**です。

《《2分の3拍子体操》》

左腕は縦に2拍子(上下運動)・
右腕は3拍子(三角形)

声を出して、数を数えながらや、歌を歌いながら行うと更に効果的です。

※自宅でも簡単にできますので、

ご家族やご友人と楽しみながらお試しください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765
佐倉市江原台
2-36-2

当院
ホームページ



Tel 043-486-1151(代)

Tel 043-486-1155(予約専用) 平日8:30～17:00

診療科により、受付時間・休診日等が異なります。

ご受診される方はホームページでご確認の上ご来院ください。

