

ひざ痛・腰痛・肩の痛みのある方へ

ひざ痛、腰痛、肩の痛みの原因はさまざまなものがありますが、適度な運動によって、痛みを予防・改善することができます。

運動する際は、無理をせず、できる範囲で行えば効果が期待できます。

ひざ痛の原因と予防

ひざ痛の原因としては、関節の軟骨が加齢により弾力を失ってすり減り、関節が変形してしまう「変形性膝関節症」という疾患が多く見られます。

特に高齢女性では、O脚の方が多くみられます。O脚になるとひざの内側の関節が狭くなって骨同士があたるようになり、痛みの原因となります。

予防法

- 運動で筋肉を鍛える。
- 肥満の方は減量をして、ひざ関節への負担を減らす。
- 正座はできるだけしない。また、トイレは洋式トイレを使用する。
- クーラーなどでひざを冷やさないようにする。
- O脚の予防・改善には、まっすぐバランスよく立つように日頃から立ち方に気をつける。



腰痛の原因と予防

腰痛の原因としては、「変形性脊椎症」という疾患が多く見られます。骨を構成する椎骨の間には椎間板があってクッションの役割をしていますが、加齢によってクッションとしての力が弱くなってしまい、背骨の変形につながってしまうというものです。

また、日常生活で腰に負担がかかる姿勢をしていたために、腰の筋肉が疲労することも腰痛の原因となります。

予防法

- 運動で筋肉を鍛える。
- 中腰で重い物を持たない。
- 敷き布団やベッドは柔らかすぎないようにする。



肩の痛みの予防

予防法

- 適度に運動で血流を良くし、筋肉を鍛える。
- 正しい姿勢をとる。
- 肩を冷やさないようにする。



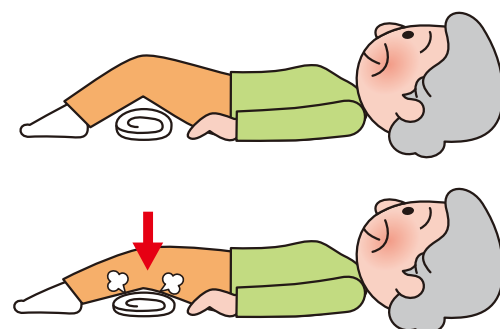
やってみよう 普段の生活の中でできる簡単な体操

ひざの痛みを防ぐ

ひざの伸ばし ~タオルを使って~

【鍛える部分：太ももの前側】

- 1 仰向けになり、ひざの下にタオルを丸めて入れます。
- 2 ひざでタオルをつぶすように10秒間押しつけます。

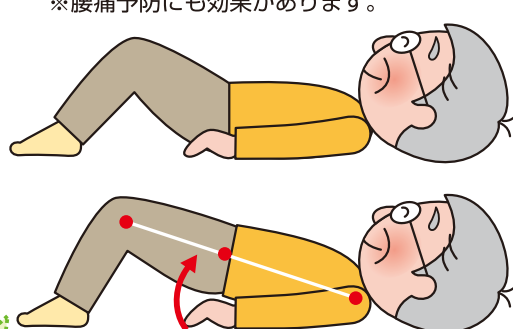


ふとんの上で

ブリッジ

【鍛える部分：お尻】

- 1 仰向けになり、ひざを立てた姿勢から、肩～腰～ひざが一直線になるようにお尻を上げます。
- 2 ゆっくりとお尻を下げます。



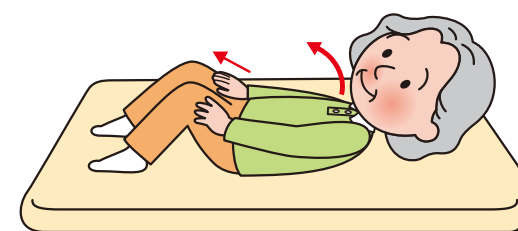
※腰痛予防にも効果があります。

腰の痛みを防ぐ

腹筋

【鍛える部分：おなか】

- 1 仰向けになり、両ひざをたて、足を肩幅に開き両手を太ももにおきます。
- 2 太ももをなでるように息を吐きながらゆっくりと上体を起こし、5秒間保持し、ゆっくり戻します。

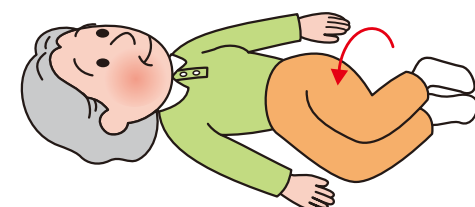


ふとんの上で

腰のストレッチ

【伸ばす部分：腰】

- 1 仰向けになり、両ひざを立てます。
- 2 足の裏の位置を動かさないようにして両ひざを右に倒し、そのまま20秒ほど保ちます。
- 3 反対側も同様に行います。

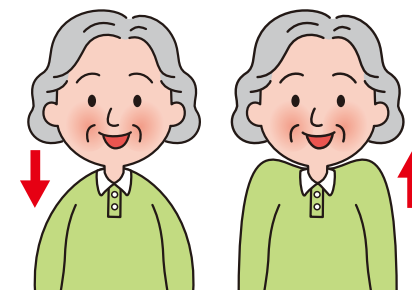


肩こりの改善

肩の上げ下げ

【伸ばす部分：肩】

- 1 肩の力を抜いて、足を肩幅に開き立ちます。
- 2 ゆっくりと両肩を上を持ち上げ、5秒間保持し、力を抜いてストンと肩を落とします。



● 立った姿勢で
● イスに座っても可

肩回し

【伸ばす部分：肩こぶ骨】

- 1 肩の力を抜いて、足を肩幅に開き立ちます。
- 2 ひじを曲げて手を肩に置きます。ひじで大きく円を描くよう肩を回します。前回しと後回しを交互に行います。



運動するときの注意点

- その1 体の調子が悪いと感じる時はやめましょう。
- その2 呼吸を止めないようにしましょう。
- その3 痛みが出る手前でやめておきましょう。
- その4 運動の回数の目安は、5～10回程度です。反動をつけずにゆっくり行いましょう。
- その5 こまめに水分を補給しましょう。



注意 痛みがある時や病気のある方はかかりつけ医に相談をしましょう。
心臓病や骨折などで運動制限がある場合は控えましょう。

介護予防事業に参加してみよう!

お住まいの市町では、自分の体の状態(生活機能)を知り、運動のアドバイスがもらえる、運動機能の保持・増進を目的とした「介護予防事業」が実施されています。仲間と一緒に運動をしてみませんか。

一度参加してみましょう。

参加者の声

友達と一緒に運動ができるのでとても楽しい。

教室に行くこと自体が楽しみです。元気がない時も、ここに来ると元気になるね。



手足の痛みや、肩こりなどがよくなった。

姿勢がよくなったと家族から言われるようになった。

体が動かしやすくなって、また畑仕事を楽しめるようになりました。