

第6回 新みなとじま体操クラブ

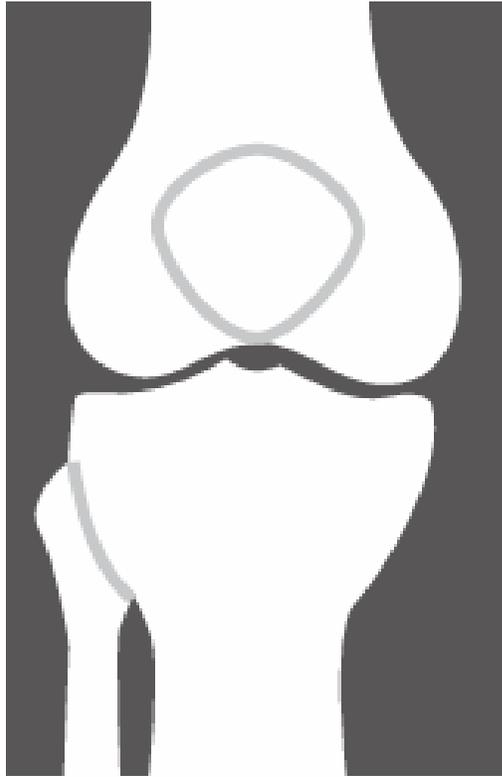
膝の適切なトレーニング！



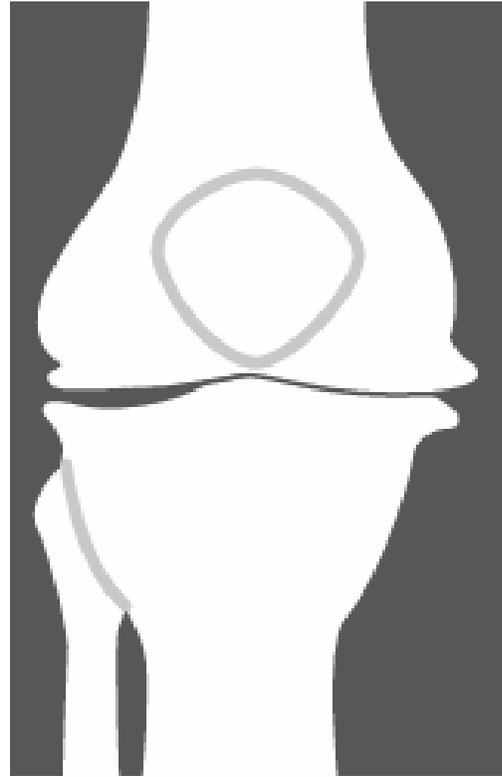
一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

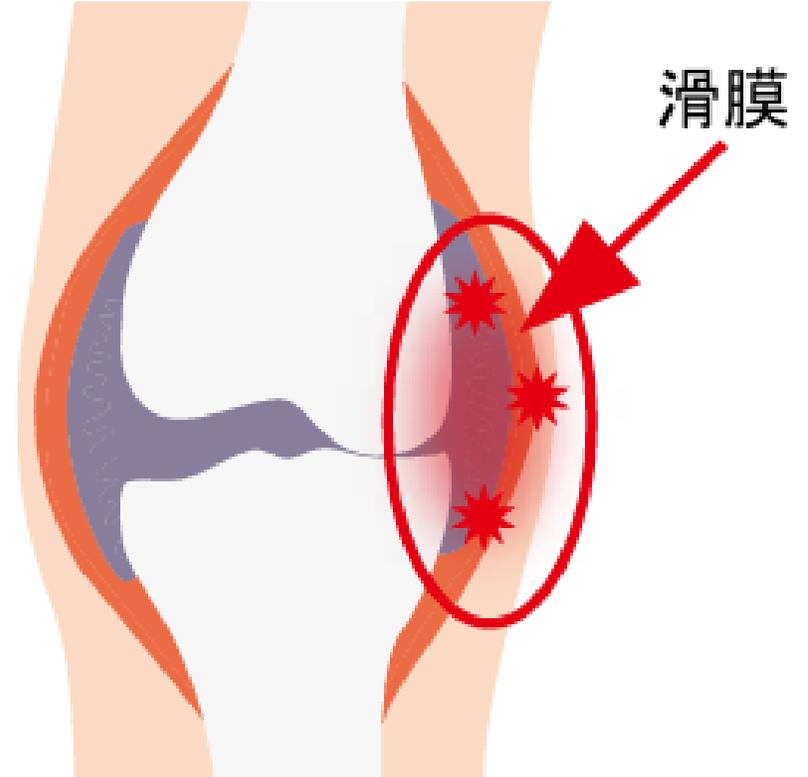
変形性膝関節症とは…



正常



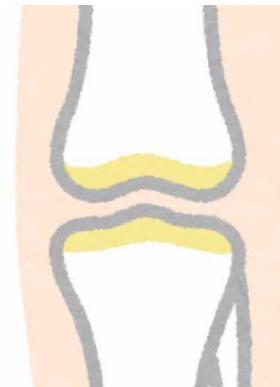
変形性膝関節症



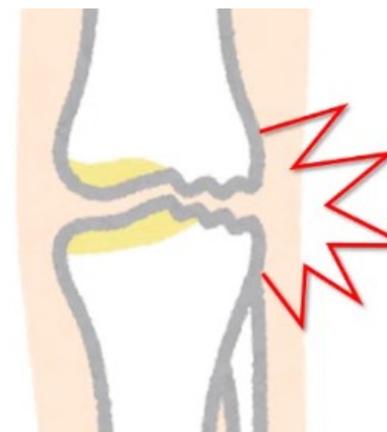
骨と骨がぶつかって、軟骨がすり減って、滑膜の炎症を引き起こすこともあります。

なぜ痛みが生じるのか？

●正常な関節は、筋肉や腱、靭帯が関節への負担を吸収している



●変形性関節症は加齢や、過度な関節運動など様々な要因によって適切に負担を吸収できなくなる
⇒クッションの役割を持つ軟骨がこすれたり、骨の変形につながる



炎症が生じて痛みが出現！

日常生活動作と膝の関係

椅子からの
立ち上がり

歩行

段差昇降

- ・ 日常生活の3つに大きく関与している！
膝関節の筋力低下により活動量が低下！
- ・ 変形性膝関節症患者様は膝関節周囲の
筋肉の筋力低下が認められると報告がある。

膝だけが重要??

膝を守るためにはお尻の筋肉も大事といわれています！

お尻の筋肉が弱くなる



歩く際に横に揺れやすくなる

膝のお皿に負担がかかる



膝の痛みにつながる！

トレーニングの重要性

- ・ 膝関節周囲や関連のある筋力を向上させたら、変形や疼痛軽減や予防につながる



実際にやってみましょう！

運動の前に…

水分補給しましょう！



注意点

- ・痛みが伴う場合は無理せず中断しましょう。
- ・座って実施するものは腰部疾患がある方や腰が痛い方は背もたれのある椅子に移動して行いましょう。
- ・やり方や方法に不安があればお近くのスタッフと一緒にいきましょう。

ストレッチ①

太ももの裏側の筋肉を伸ばします

方法

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。

姿勢

ベッドで座って

時間

30秒

注意

腰を曲げるのではなく股関節から曲げます。
バランスが悪いときは手をついても構いません。



ストレッチ②

太ももの前の筋肉を伸ばします

方法

片方の太ももや膝をもって抱えます。
その足を胸に引き寄せます。

姿勢

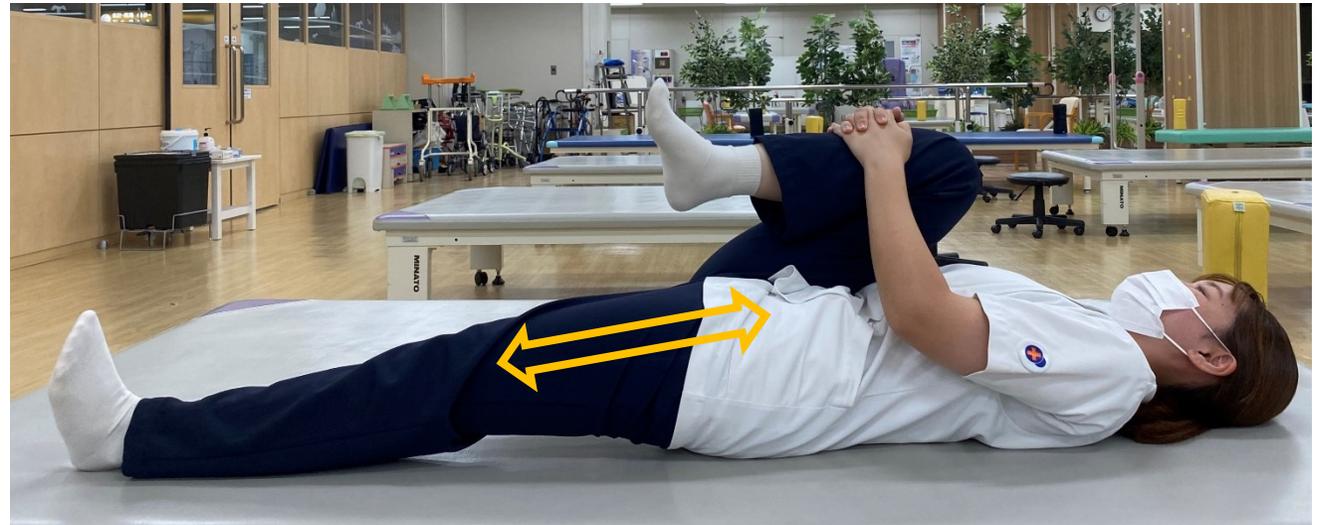
寝た状態

時間

30秒

注意

抱えた足は痛みがない範囲で胸に引き寄せましょう。
伸ばしている方の足が伸びているか確認します。



ストレッチ③

ふくらはぎの筋肉を伸ばします

方法

足を前後に出し前に出ている膝を曲げ、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

時間

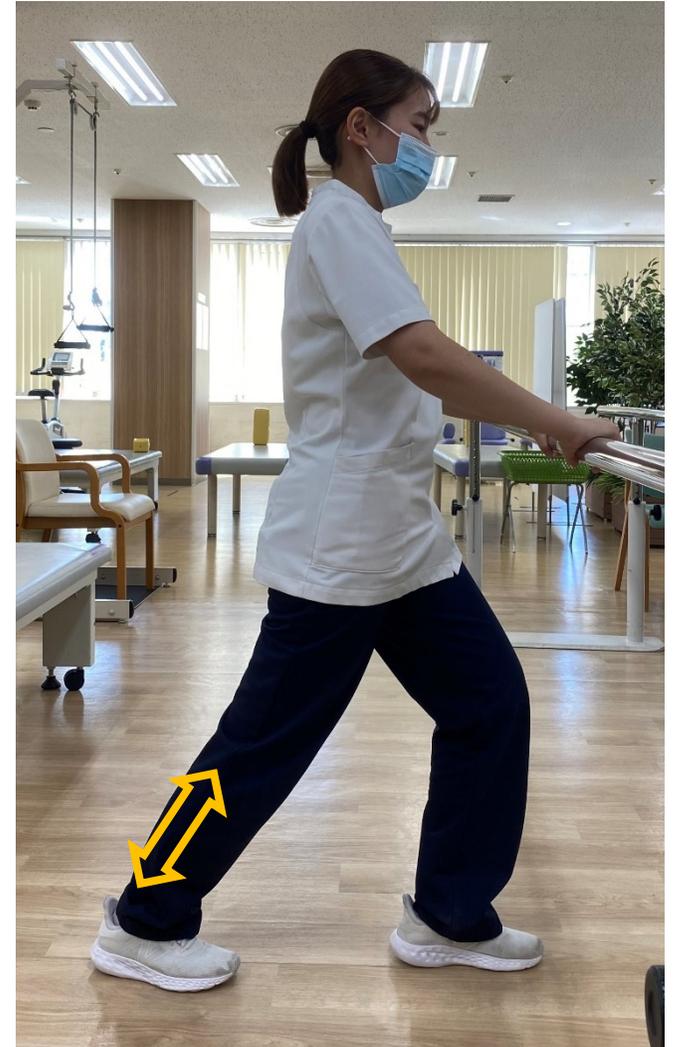
30秒

姿勢

立った状態

注意

後ろ足の踵は床につけたまま行います。



トレーニング①

太ももの前の筋肉を鍛えます

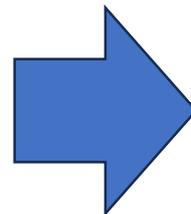
方法 1 強度高め⇒片方の足は膝を曲げて鍛えたい方は伸ばします。そのまま伸ばした足を上に上げます。

姿勢

寝た状態

頻度

10回ずつ×2セット



トレーニング②

太ももの内の筋肉を鍛えます

方法

膝の間にタオルを丸めたものを挟みます。そのまま挟んだタオルを押しつぶすように力を入れます。

姿勢

座った状態

頻度

10回ずつ×2セット



トレーニング③

お尻の外側の筋肉を鍛えます

方法1

片方の足を
少し後ろに向けて横に広げます。

頻度

10回ずつ×2セット（左右）

注意

腰が反ったり身体が
傾かないようにします。



トレーニング③

お尻の外側の筋肉を鍛えます

方法2

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。



頻度

10回ずつ×2セット（左右）

注意

下の足は少し曲げてバランスを取ります。
腰が反ったり体が上を向きすぎないようにします。

トレーニング④

お尻の筋肉を鍛えます

方法1

強度低め ⇒ 仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。

頻度

10回ずつ×2セット

方法

お尻を持ち上げた時に腰が反らないようにします。



トレーニング④

お尻の筋肉を鍛えます

方法2 強度強め ⇒ 強度低めの動作を片足で行います。

頻度

10回ずつ×2セット(左右)

注意

お尻を持ち上げた時に
腰が反らないようにします。
足が下がってこないように
します。



トレーニング⑤

足全体の筋肉を鍛えます

方法1

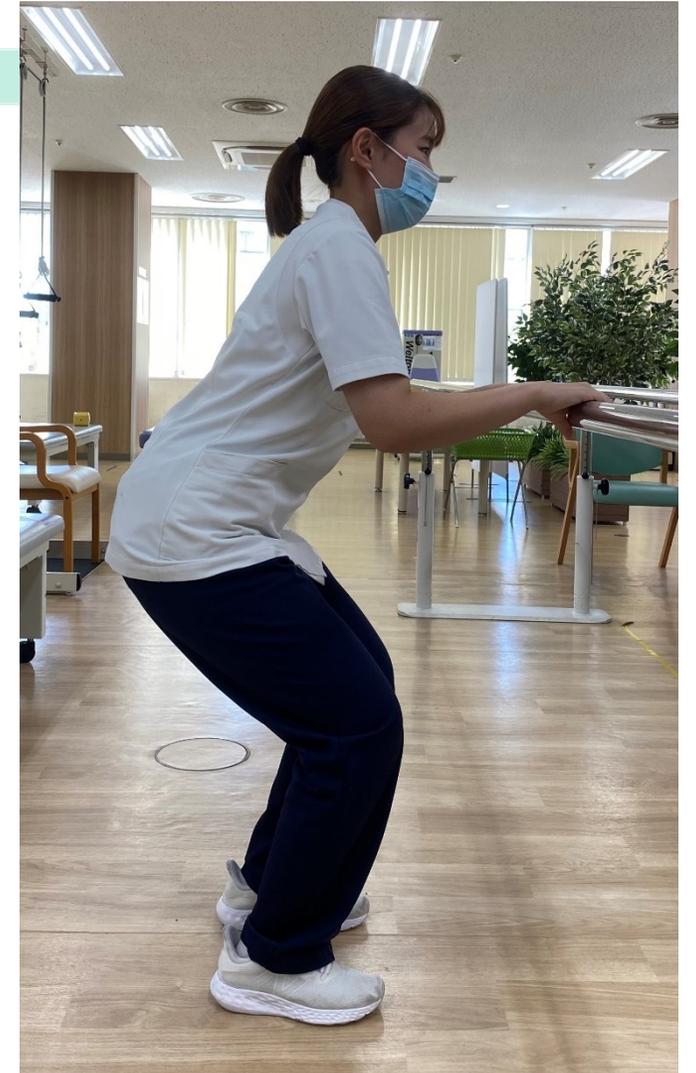
強度低め⇒足は肩幅に広げ、
つま先は少し外側に向けます。
お尻をおろし、戻します。

頻度

10回ずつ×2セット(左右)

注意

腰が反らないようにします。
爪先のラインから膝が出ないように行います。



トレーニング⑤

足全体の筋肉を鍛えます

方法2

強度強め⇒強度低めの動作を片手で支えて行います。

頻度

10回ずつ×2セット

注意

腰が反らないようにします。
爪先のラインから膝が出ないように行います。



生活の工夫①



- 膝の腫れ・熱感 ⇒ 整形外科へ
- 膝の動かしづらさ ⇒ 足踏みをしてから動いてみる
- 杖は痛い方と反対側に
- 階段 昇り ⇒ 痛くない方から
降り ⇒ 痛い方から

生活の工夫②

●正座は控えて、椅子を利用

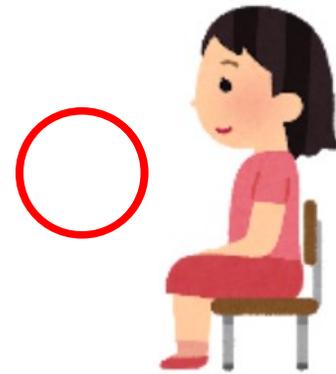
★携帯電話の歩数計や万歩計を使用して、
1日の動いた量を計測してみましょう。

⇒痛みが強くなったら前日の歩数や歩行距離を
確認して自分に合った運動量を把握しましょう。



生活の工夫③

- 低い椅子から立ち上がる ⇒ 膝に負担
⇒ 座面が高いものを利用



- 体重増加は膝への負担↑ ⇒ 体重管理
- ◎膝の負担の少ない自転車、水中ウォーキング等で運動習慣を