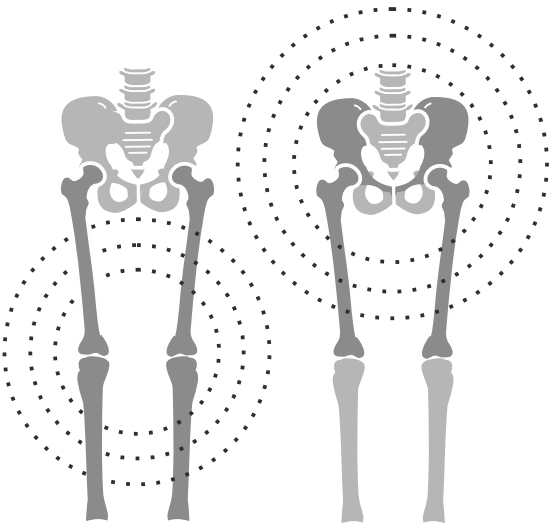


元気に歩こう

ひざ・股関節を強くしよう



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 **げんき君** ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

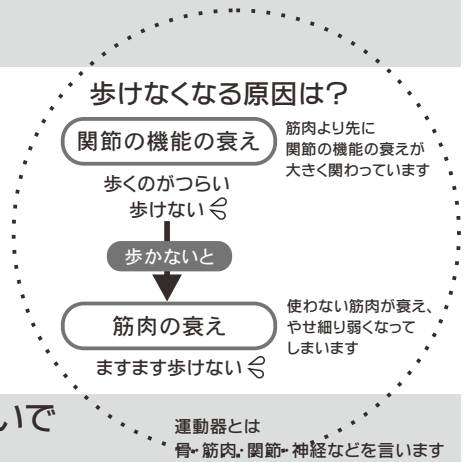
かちどき薬品グループ



歩くことで健康長寿に

健脚は健康で長生きの原動力

よく歩く人ほど生活習慣病になりにくく、寿命が延びるとも言われています。しかし何らかの理由で歩くのがつらくなってしまい、次第に歩かない生活が続くと、歩くための機能が低下してますます歩けなくなるという悪循環が起こってしまいます。



下肢の運動器の機能低下を防いでいつまでも歩ける人に

歩行に関わる下肢の運動器 ひざ・股関節

立つ・しゃがむ・座る・歩く・走るなど
日常の基本動作の要となる関節

ひざ・股関節は、それぞれ骨の表面が滑りやすい軟骨でおおわれています。そのため骨がぶつからずスムーズに動くようになっています。これらの関節は日常の動作で必ず使い、痛みや不調が起こりやすい部位です。

ひざ 大腿骨(もも)と下腿骨(すね)のつなぎ目

股関節 骨盤と大腿骨のつなぎ目

ひざ痛 が起こる代表的な原因

- 変形性膝関節症
ひざの軟骨がすり減ったり弾力が低下し、接合部の骨が変形してしまう
初めは少し違和感がある程度だが、変形が進むと激痛になり歩行困難になることも
可動域が狭くなりうまく動かない
- 靭帯や半月板の損傷
スポーツ中に起こりやすい

股関節痛 が起こる代表的な原因

- 変形性股関節症
股関節の軟骨がすり減ったり、接合部の骨が変形してしまう
歩いたり足を動かすと痛い
変形が進むと痛みが激しくなり歩行困難になることも
- 大腿骨頸部骨折
転倒によって起こりやすい骨折で高齢の方に多い
足を動かすと激痛が起こる
立てなくなり寝たきりになることも

体操で痛みを防げる場合があります

変形性膝関節症・変形性股関節症の進行を食い止め、痛みを防ぐには、関節に負担を掛けないこと、周囲の筋肉をほぐして鍛えることが有効です。関節の負担を減らすために、動作のバランスを整え、体操で関節の可動域(動かせる範囲)を広げ、筋肉をよく動かし、痛みを防ぎましょう。筋肉を鍛えることで、転倒による骨折も防げます。



- ◎簡単に続けやすい体操を
- ◎体への負荷は少なく
- ◎痛みのある部分は避けて

体操を始める前にセルフチェック

- ひざが曲げられない
- 正座ができない
- ひざが腫れたり熱を持っている
- 常に激しい痛みがある
- 骨が折れた
- 関節が外れた(脱臼)
- 細菌性や化膿性の病変(水がたまっている)(赤・ピンク・黒ずんでいる)
- ケガなど(骨頭壊死)(靭帯や半月板の損傷)

- 腰・股関節・ひざが動かしにくい
- イスに腰かける瞬間にドスンと腰が落ちる
- 肥満気味
- 足の爪切りがしにくい
- 靴下が履きにくい
- 左右の足の長さが違う
- 足の裏にタコができています

体操をすぐ始めることは適していない状態です

上記にあてはまる方は、まず整形外科での診察を受ける必要があります。現在、下肢の関節に痛みのある方は、原因がわからないまま体操を始めることはおすすめできません。

ひざ・股関節を強化する体操が適しています

それほど痛みがなく、関節の変形がまだ進んでいない方は体操が可能です。固まっている関節をほぐす・伸ばす・可動域を広げる体操で血液の流れを改善し、関節を強化しましょう。

体調がすぐれない時は無理に行わないようにしましょう。また、体操の前には水分補給を忘れずに。元気に歩ける体作りには、栄養バランスのよい食生活も大切です。

ひざ・股関節を強くする体操

できれば1日おきに行い、1~2カ月続けましょう。早く始めるほど効果を実感できます。

準備体操

脚長差の調整

左右の足の長さが違う(脚長差がある)と、ひざや股関節にかかる負担が大きくなります。まず脚長差の調整から始めましょう。

起床時に布団から起き上がる前に行うのが理想です

脚長差の調べ方

くるぶしの位置

床に座り、両足を揃えてまっすぐ前に伸ばします。左右のくるぶしの位置がずれていませんか？



ズボンやスカートのずれズボンやスカートをはき、2時間ほど経ってから位置を見えます。中心が左右どちらかにずれていませんか？



左寄りにずれ→右足が長い
右寄りにずれ→左足が長い
可能性があります

ひざの位置

あお向けになりひざを抱えて胸に引き寄せます。左右のひざの高さが違っていませんか？



左ひざが高い→左足が長い
右ひざが高い→右足が長い
可能性があります

左右の高さが同じならOK

短い方の足を伸ばすストレッチ

30~60秒

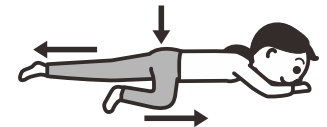
うつ伏せ寝になり、長い方の足のひざを曲げ、水平に引き上げる。短い方の足はまっすぐ伸ばす。

引き上げた足側の床から浮いた隙間を少なくするように、股関節を床に押し付けて30~60秒キープ。

ゆっくり元に戻す。



右足が長い場合



股関節の位置を調整するストレッチ

30秒×2セット

あお向けになり長い足の方へ腰から曲げてく字を作る。

腰が伸びる角度まで曲げたら30秒キープ。

(上から見た図)



ほぐす

ひざ

左右10秒
×3回

あお向けになり、
両ひざを立てる。

バンザイをして
両腕をまっすぐ
伸ばし、
手のひらを
上に向ける。

腰からひねって
左側の床に
両ひざを倒して
10秒間キープし
元に戻す。

右側も同様に倒す。



背中
は床から
離さない

**腰をひねるのが
難しい場合は…**

ひざを左右に
倒すだけに

(上から
見た図)

初めから無理をせず、少しずつひねりましょう。
痛みがある時は中止してください。

ほぐす・伸ばす

ももの前・ひざ周りの筋肉

10回
×3セット

床に座り、
足を前に伸ばす。

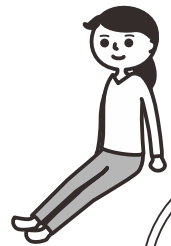
ももの前側の筋肉に
力を入れる。
5~10秒キープし、
力を緩める。

足首の下にタオルを置き、
ひざの裏側の筋肉に
力を入れる。
5~10秒キープし、
力を緩める。

10回繰り返す。

難しい場合は…

ひざの下にタオルを置き、
押しつぶすように
力を入れる



だいたいしとうきん
ももの前側の筋肉「大腿四頭筋」は
ひざを伸ばしたり、股関節を曲げる動きに直接関わっています。
体の中で最も大きい筋肉で、歩くために重要な部分です。

伸ばす

ひざ周りの筋肉

30秒
×左右1回

イスに浅く座り、
かかとを床につけて
左足をまっすぐ伸ばし、
足首を上へ向ける。

左ひざのお皿の上を
両手でゆっくりと押し、
ひざの後ろを伸ばす。

痛みを感じない範囲で
30秒間キープ。
右足も同様に行う。



伸ばす

ももの前・ひざ周りの筋肉

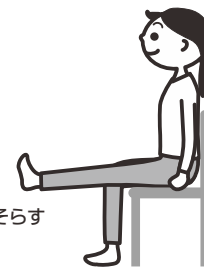
5秒×
左右交互に20回

イスに座り、左足を上げ、
ひざをしっかりと伸ばす。
足先は天井に向ける。

ゆっくり足を下ろす。
右足も同様に行う。

そのままの状態
5秒間キープ。

足首をそらす



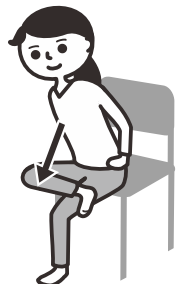
伸ばす

股関節

20秒
×左右5回

イスに座り、
両手を腰にあて
右足を曲げて
左ももに乗せる。

右足に胸を近付けるように
上半身を前に倒して
20秒間キープし、元に戻す。
左足も同様に行う。



伸ばす

股関節

20秒
×10回

床に座り
両足は前に
伸ばす。

→ 左右の足の裏を
向かい合わせにする。

→ 頭をつま先に付けるような
イメージで上半身を
前に倒し、20秒間キープ。
ゆっくり元に戻る。



リラックス
した状態で

両手は足の裏に添える

可動域を広げる

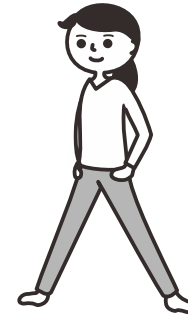
股関節

3秒
×10回

肩幅の2.5倍を目安に
足を開いて立つ。
つま先は外側に向ける。

→ ひざをゆっくり曲げながら
腰を真下に下げる。
3秒間キープ。

→ ももの内側や股関節を
意識しながら
ひざをゆっくり伸ばして
元に戻る。



まっすぐに
下ろせる位置まで

背中を丸めない

お尻を突き出さない

伸ばす

股関節

30秒
×5回

壁に向かって立ち、左ひざを曲げる。
右足はひざを床につけて後ろへ伸ばす。

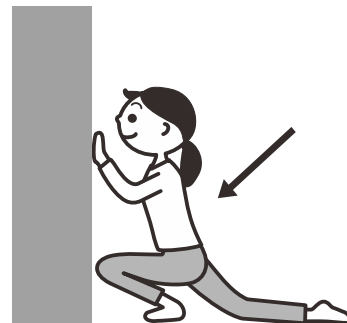
→ 重心を前に押し出すように
体を壁に近付けて
ひじを曲げ、30秒間キープ。

両手を肩幅ほど開いて壁につける。

反対側も同様に行う。



背すじはまっすぐに



下肢の筋力を鍛える

下肢全体

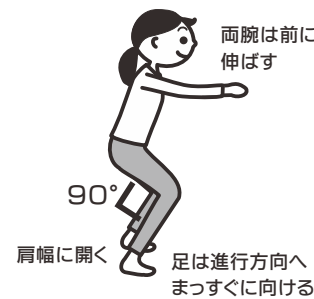
20~30歩
×3回

両足を肩幅に開いて立ち、
ひざを90°に曲げて
重心を低くする。

→ 背すじはまっすぐ、
前を見てゆっくり歩く。

⚠️ 難しい場合は…

ひざの角度は90°に
こだわらず、無理なく
重心が下げられる所まで



90°

両腕は前に
伸ばす

肩幅に開く

足は進行方向へ
まっすぐに向ける



つま先を上げ
かかとから着地する



上半身を下半身の上に
バランスよく乗せる



ひざを曲げて重心を低く下げる「ニーベントワーク」という歩き方です。
ひざや足首のケガのリハビリテーションとしても行われています。

安定した平らな所で行い、転倒に注意しましょう。