

## VI 膝痛を予防・改善したい方へ

膝が痛くなるにはそれなりの原因があります。①無理な動作やスポーツ、事故等で膝の軟骨や靭帯を損傷した、②炎症：慢性関節リウマチや化膿性関節炎などで関節に炎症がある、③老化：膝の軟骨や骨が老化し、変形性膝関節症がある場合です。

変形性膝関節症は、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に水がたまったり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気ですが、とりわけ50歳以降の女性に多いと言われています。同じ変形性膝関節症でも、症状の現れ方や進み方は人によって千差万別です。膝に強い痛みを感じた場合には、整形外科の医師に相談して膝関節の状態を診てもらい、対策を考えてもらうとよいでしょう。

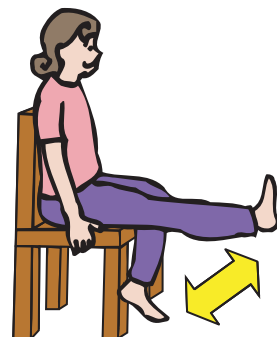
また、肥満は膝関節への負担を増やします。食事バランスに注意して、体重が増加しないようにしましょう。

さらに膝痛のある時は、椅子やテーブルを使った洋式生活とし、膝を深く曲げて座ったり立ったりしないようにしましょう。保温用の膝ソックスやサポーターを着用するなど膝を冷やさないよう保温に努めることも大切です。

### 膝痛予防体操（例）（座ったときにするようにしましょう!）

- ①膝の裏を床に押しつける  
・巻いたタオルを膝の下に置いて膝を床に向けて強く押しつけます。

- ②膝の屈伸  
・椅子に座り、一方の膝をゆっくり伸ばします。



【注意!】膝を動かさないときでもズキズキ痛む場合や赤く腫れて熱を持っているような場合、さらに関節の引っかかり感や不安定感などの症状を伴っている場合には受診することをおすすめします。

## 参考 1

## グループで行う楽しいレクリエーション体操

### 1 足の筋力の維持改善のために

#### (1) スリッパリレー

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②一人がスリッパを履き、隣の人にスリッパを渡します。
- ③このとき、最初は隣の人同士近いほうの足でスリッパを渡します。
- ④次は隣の人とおし遠いほうの足で渡します。
- ⑤さらにお互いの椅子を少し離し、同じようにスリッパを渡し合います。

#### (2) 円陣サッカー

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。椅子はしっかりしたものを選びましょう。
- ②ボール（ビーチ、ソフトバレー）を用意し、お互いに座ったまま、ボールをキックしあいます。
- ③円を二つに割って、向こうとこちら側でボールをけり合い、足の間を抜けたら、ゴールというようにゲーム感覚でも取り組みます。

### 2 身体のバランスのために

#### 綱引き

- ①輪にしたひもを相手の人と二人、もしくはみんなで輪状のまま持ちます。
- ②輪にしたひもをお互い引っ張り合います。
- ③歌に併せて引っ張り合うと楽しいでしょう。

### 3 身体のひねり運動を維持するために

転ばない、歩きやすくするためには、身体のひねり運動は大切です。

#### (1) リズム膝たたき

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②1で自分の両膝に手を置きます。2で両手でとなりの人の両膝をさわります。3で自分の膝の上に両手を置きます。4で反対となりの人の膝に両手を置きます。1でもとに戻ります。
- ③4拍子の歌に合わせて交互にお互いの膝をたたき合しましょう。

#### (2) リズム肩たたき

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②リズム膝たたき同様、膝の代わりにとなりの人の肩を後から、両手でたたきます。
- ③歌に合わせて交互にお互いの肩をたたき合います。

## 参考2 いしかわの生活暦と健康づくりのための身体活動

いしかわの郷土色、風土を生かした主な身体活動を12ヵ月の生活暦に合わせ例示してみました。季節にあわせ、自然や風土を楽しみながら、身体活動に取り組みましょう！

※（ ）内は1健康ポイントに相当する身体活動時間

12ヵ月	主な季節・行事	身体活動	
		生活活動	運動
1月	正月、初詣、大寒	雪かき(10分)	スキー(9分)
2月	雪の兼六園	雪かき(10分)	スキー(9分)
3月	梅園	散歩(20分) 農作業(13分)	
4月	花見	散歩(20分) 庭木・園芸(13分)	
5月	森林浴、春の運動会 春まつり お旅まつり	散歩(20分) 芝刈り(13分)	サイクリング(15分)
6月	衣替え 百万石まつり 菖蒲まつり	衣替えの荷物を持って階段昇降(8分) つり(20分) 庭木・園芸・草むしり(13分)	踊り流し(13分)
7月	海開き 能登の夏祭り じょんから祭り	つり(20分) キリコ担ぎ(8分) 草むしり(13分)	海水浴(9分) 山登り(8分)
8月	お盆	つり(20分) 草むしり(13分)	海水浴(9分) 盆踊り(13分) 山登り(8分)
9月	秋祭り	草むしり(13分) 御輿かつぎ(8分) 獅子舞(12分)	サイクリング(15分)
10月	衣替え、秋祭り 秋の運動会	衣替えの荷物を持って階段昇降(8分) 御輿かつぎ(8分) 獅子舞(12分)	
11月	冬支度	庭木・雪囲い(13分)	
12月	年末大掃除 スキー場オープン	大掃除(16分)	スキー(9分)

## 参考3 もっとしっかりと身体活動に取り組みたい方へ

### 健康ポイントからエネルギー消費量を計算する方法

「健康ポイント」を用いて、具体的にどの程度のカロリーが消費されたかを計算することができます。

1健康ポイントの身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重によって異なります。具体的には、以下の簡易換算式から算出することができます。この式から算出した体重別のエネルギー消費量を下の表にまとめていますので、自分の身体活動量の目標に対応したエネルギー消費量を確認してみましょう。

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × 健康ポイント × 体重(kg)

(表) 1健康ポイントの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体 重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

食事から摂取したエネルギーを消費したいなと思ったときの目安として、活用してみましょう。ただし、摂取したエネルギー分の身体活動をおこなったからといって、必ずしも同じ消費量とは限りません。あくまでも目安であることを理解しましょう。

### 嗜好品のエネルギーを速歩で消費するには・・・

※ 速歩：1分間に100m程度の速さ  
運動の時間は体重60kgの人で計算  
(安静時のエネルギー消費量を含む)

