

『膝痛』は、『適度な運動』と『脚上げ体操』で予防・改善できる！

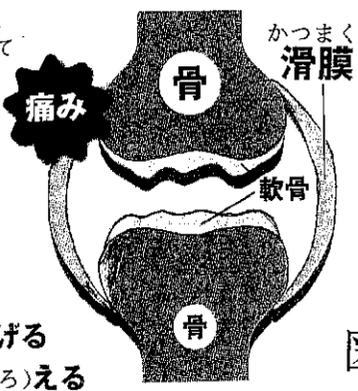


◎日本人の約10人に1人が『膝の痛み』を感じています。膝が痛いからと、家にジッとして運動せず膝を動かさないでいると、血流が悪くなり↓軟骨に酸素や栄養が運ばれなくなり↓軟骨細胞が死んでしまい↓擦り減った軟骨の破片が滑膜に当たり↓炎症を起こし↓傷みを引き起こす物質のサイトカインが発生し↓痛くて膝を動かさない↓膝の筋肉も体の平衡を保つ筋肉も痩せ衰えてますます、動きが鈍くなります。↓益々、動きが鈍くなります。

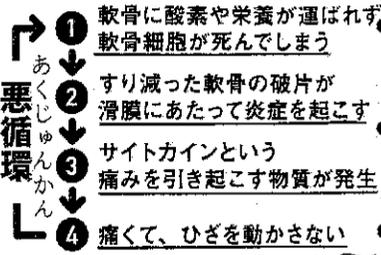
軟骨のすり減りや筋力の低下が原因

軟骨がなくなるため、骨どうしがぶつかって痛み物質が生じる。

- 原因① 肥満などで軟骨がすり減る
- 原因② 加齢により衝撃をやわらげる筋肉も衰(おとろ)える



ひざを動かさないと、さらに症状が悪化



たいそう かいぜん 体操で改善!

体を動かすことで軟骨に酸素や栄養が運ばれる。血流も良くなり、軟骨の破片やサイトカインも血管から排出される。

図-1

脚全体の筋肉を鍛える 両脚で押し合う体操

いすに深く座って両足を少し上げ、右足を左脚の上に乗せる。右足は下に向かって、左足は上に向かって力を入れ、両脚で押し合う。約5秒間静止したら、ゆっくり両足を元に戻して下ろす。脚を替えて同様に行う。

左右各10回×朝夕各1セット



図-3

いもむし(足の平衡感覚を高める) 芋虫歩きの体操

はだしになってまっすぐに立ち、足の指で床をつかんで手繰り寄せするようにして前進していく。慣れてきたら少しずつ距離を伸ばす。

約50cm移動×朝夕各1セット

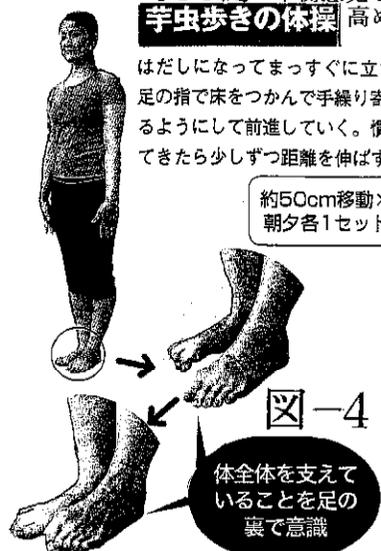


図-4

脚をたった10cm動かすだけで痛みがとれていく！(下記の3種類を組み合わせ、朝・晩10分ずつ行うと効果てきめんです)

図-2 軟骨力アップ 10cm 脚上げ 体操

ポイント ひざが伸びない人は曲がったままでも大丈夫。

脚上げ体操

1. あお向けに寝て片足のひざを立てる。
2. 片方の足を伸ばしたまま、床から10cm上げて5秒静止。いったん下ろしてまた上げる。これを左右の脚で行う。



10cm

横上げ体操

1. 横向きに寝て、下側の脚を曲げる。
2. 上側の脚を伸ばしたまま床から10cmの高さまで上げる。5秒静止して下ろす。これを左右の脚で行う。



10cm

クッションばさみ体操

かためのクッションを用意して、床に座る。クッションをももにはさみ、息を吐きながらももに力を入れる。5秒したら力を抜く。



1セット 20回

これも効果アリ!