

りはっぴねす

ワンポイントアドバイス!

膝痛の原因と対処法

寒くなってくると膝の痛みなど関節痛を訴える人が増えてきます。なぜ、冬場に痛みが出るのでしょうか？今回は痛みの原因と膝の痛みを予防、緩和する運動をご紹介します。参考：日本整形外科学会公認ロコモシンドローム予防啓発公認サイト

原因



① 血行不良

寒さを感じると体温を下げないように血管が収縮します。すると、筋肉が酸素不足で硬くなり、伸びたり縮んだりするときに痛みが出てしまいます。

② 痛覚や触覚が過敏

手足の神経は筋肉と筋肉の間を通っているため、筋肉が硬くなると圧迫されて、痛みやしびれを感じやすくなります。

対処方法

体を温め、こわばった筋肉をほぐしましょう！

- 温かな服装で身体の冷えを防ぎ、入浴して温まる。
- 飲食物は温かいものを中心にとる。
- 適度な運動を行う。(例：膝痛体操)

膝痛体操

① 膝を伸ばす ・ 曲げる

- 1 イスに浅く腰掛け、自分の手で膝上部をゆっくり押す。ももの裏、ふくらはぎを伸ばします。



② 太ももの前の筋肉を鍛える

- イスに浅く腰掛け、足首は直角に膝をまっすぐ伸ばしたまま 10cm 上げる
- 上げたまま 5 秒停止し、床に下ろして 2 秒休む

20 回ずつ左右行う
(1 日 2 セット)

10cm ↑



- 2 足首に両手を沿え、お尻の方へゆっくり引き寄せ、膝を曲げる。

1, 2 とも 15 ~ 30 秒間を
1 ~ 3 回 (1 日 1 セット)

