

関節の痛みと

日常生活での予防について

冬期間は寒くて家に閉じ込めがちですが、動きが少ないと筋力が低下し、関節も弱くなります。

関節痛の原因は、日常動作や生活方法が大きく関係しています。生活の中でちょっとした心掛けや家でもできる簡単な体操で痛みを予防・解消しましょう。

問合せ 健康増進係 ☎ 89-21159

能代市の筋骨格系および結合組織の疾患による受診状況

受診件数：2274件

診療費：約3800万円

全体に占める割合：6・5%

※能代市国民健康保険疾病統計

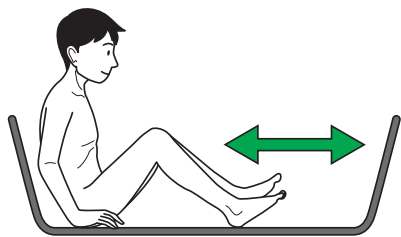
(17年5月診療分より)

関節痛の中でも一番多いのが、ひざの痛みと言われています。体重を支えながら立ったり、歩いたり階段の昇り降りなどで、ひざには大きな負担がかかります。平地歩行時には体重の約3倍、階段昇降では約4倍、走るときには約6倍の力がひざにかかっています。

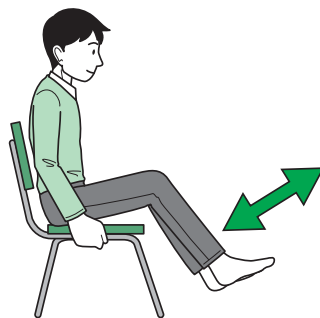
関節に負担をかけないための日常生活の過ごし方

- 肥満を解消する
- 体を冷やさない
- 椅子や洋式トイレを使うなどひざへの負担を軽くする
- かかとが安定していて負担の少ない靴をはく
- 軽い運動で筋力を鍛える
- 筋力をつけることで関節への負担を減らせます
- 入浴で血行を良くする
- 血行を良くすると関節の曲げ伸ばしが楽になります
- サポーターを上手に利用する
- 関節の保護・保温に役立ちます

家でもできる簡単体操



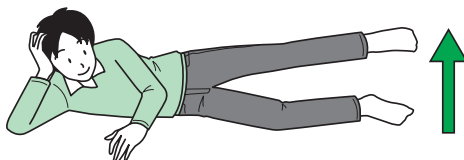
○お風呂の中で関節を曲げ伸ばしする
※関節を伸ばすときに力を入れ、ゆっくりと行う



○椅子に座って足を伸ばす
※5秒程度かけてゆっくり伸ばし、ゆっくりおろす



○仰向けに寝て足を上げる
※片足はひざを上げたまま、もう一方の足をゆっくり上げる



○横向きに寝て足を上げる
※ゆっくりと足を上に上げる
上げないほうの足は曲げてよい