

みなみだて

Vol.3

健康通信

～Don't give in COVID-19!!～

発行： Cure & Care 社会医療法人 みゆき会
ライフケアセンター南館
南館クリニック

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号
【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こなた やすひろ)

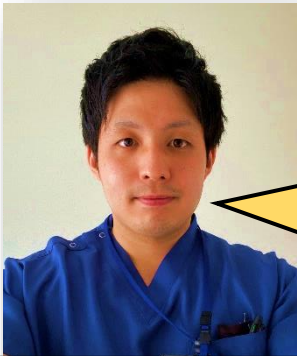


今月の話題

膝の痛みを改善し、楽しい生活を送ろう！！

みなさん、**膝の痛みや重苦しさ**が原因で日常生活が大変になっていることはありませんか？

今回は痛みの原因を説明し、自宅で簡単に行える膝の運動をご紹介します。



今月の担当
理学療法士 五十嵐健太郎

こんにちは！

僕は今年から本格的に身体を鍛えています！

筋肉がついていく事を実感すると、毎日が充実します！

運動は、痛みに合わせて無理せず行いましょう！

1.膝が痛いのはなぜ??

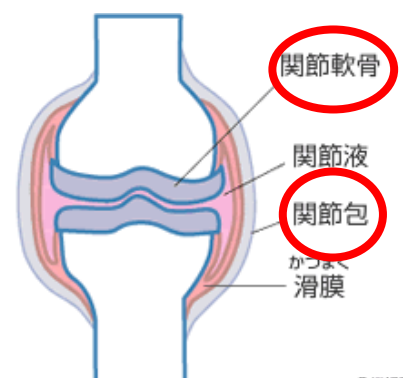
膝の痛みは主に膝関節が不安定になることで起きます。

例えば、『X脚』や『O脚』(図1)などのように、**膝の向き**
や形にずれが生じることで膝関節が不安定になります。

膝関節が不安定な状態が続くと①関節軟骨がすり減り、
②関節の周りの**関節包**や**筋肉**が硬くなります。これが膝の痛みの原因の一つとなります。

膝が安定した状態になる為には、**膝の周りの筋肉が効率よ**
く働く事が大切です。

図1



2. 膝の周りの筋肉が効率よく働くための運動

① 筋肉を整える (10回)



太ももの内側と外側の筋肉を掴み、左右にゆっくり動かしましょう。

② 膝の“皿”を動かす (上下左右に10回)



足を真っ直ぐに伸ばし、上下左右に膝の“皿”をゆっくり動かしましょう。

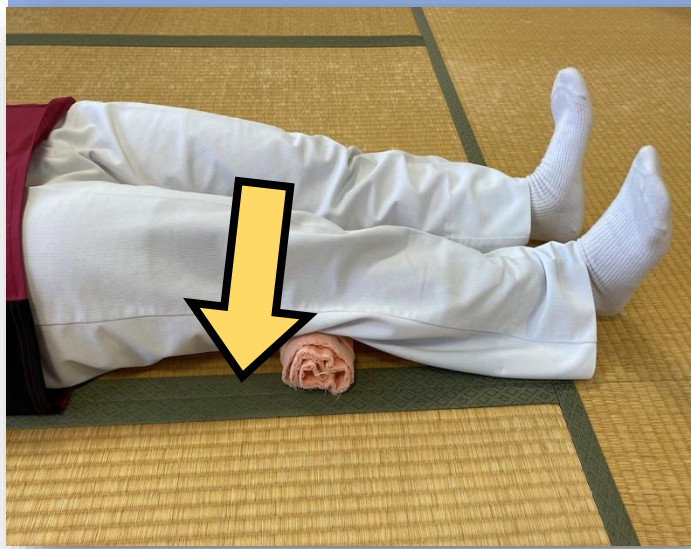
③ 膝を伸ばす運動 (5回)



膝の“皿”の上に両手を当てて、膝の裏の筋肉を伸ばしましょう。

力をゆっくり入れて、**1～2秒**で力を抜きます。

④ 太ももの筋肉をつける運動 (10回)



タオルを筒状に丸めて膝の裏に置きます。
膝の裏でタオルを潰すように押し込みましょう。
この状態を**5秒間維持**します。

☆リクエスト大募集☆

「こんな体操が知りたい!!」 等等...

ライフケアセンター南館(023-647-6030)

までご連絡お待ちしております!!

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから
無料でダウンロード出来ます!



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』