

# ☆☆リハビリニュース N0.5☆☆

## ～日常生活における膝の負担～

### ★膝への負担の原因となるものは??★

#### ①体重増加

体重の増加は、膝への負担を高めます。普段の食生活や運動習慣を見直し、体重をコントロールすることが大切です。

体重の目安は体重(Kg)÷身長(m)<sup>2</sup>が20～25の間が理想です。

#### ②退行現象

筋肉量や骨量は加齢とともに減少し、衰えていきます。そのため、体重や体の動きを支える負担が関節に集中し、軟骨に大きなダメージを与えます。

#### ③過度な歩行や、階段昇降

平地歩行時には体重の約2～3倍、階段昇降時では約5～6倍の負担がかかるといわれています。

#### ④靴によるもの

長年履いて靴底が片方だけすり減っているような靴は、接地している面が一方に偏ってしまうため、膝への負担が増します。

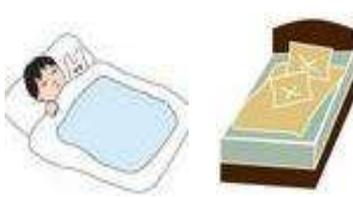
### ★膝への負担を軽減する日常生活とは??★

#### ①座る時



正座をすると、膝への負担が増すため、イスに腰掛けます。

#### ②就寝時



寝具は布団ではなく、できれば、ベッドに変更します。

#### ③荷物を持つ時



重たい荷物を一方の肩や腕にかけると、重心が偏ります。よって、片側の膝への負担が大きくなるので、両方で持ちます。

#### ④階段昇降時



#### 階段を昇る時

痛みの弱い方の足で一段昇り、反対側の足をそろえます。

#### 階段を降りる時

痛みの強い方の足から一段降り、反対側の足をそろえます。

生活習慣や環境を改善すれば、膝の痛みを和らげることは可能です。どのような生活をしているかが症状の程度に大きく関わるため、生活習慣を改善するだけで、膝の痛みの症状の悪化を防ぎ、痛みをより少なくできます。また、痛みが強い時は無理に運動せず、安静にすることが大切です。