



健幸コラム⑦ ～膝に良い話～

12月になり、ますますの新コロナの感染拡大がみられております。地方でも集団感染が起こっており、より一層の注意が必要な時期となりました。それに加えて寒くて自宅にこもりがちになりますが、是非とも皆様には体を動かして体力維持に努めてもらいたいものです。我々の住む埼玉県西部地域は自然豊かな山岳地帯であり自然を楽しみウォーキングを楽しむ方が多くお住いです。しかし、山や坂道のウォーキングは膝にかなり負担がかかっています。12月からの健幸塾では膝の講座を行いますが、膝のセルフケアの重要性についてうたっております。セルフケアには健幸塾の運動動画がぴったりです。膝への負担が少なく構成されております。運動を行うと関節軟骨に適度な刺激が加わりプロテオグリカンの新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）が促されます。関節軟骨が関節液を吸い取るスポンジ機能がアップして軟骨細胞が活発化し、プロテオグリカンがより多く作り出されます。こうしたセルフケアを実行したことで関節軟骨のプロテオグリカンが増え、膝痛が改善した人は大勢います。是非試してください。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

