武蔵台健幸通信

Vol.24

もう老いなんて怖くない！
弱点を克服して人生 100 年時代を生き抜こう
◆第３弾　膝の治療（日常生活編）◆

前回の勘違い編で皆様の勘違いをあげましたが、今回は膝に悪い日常生活についてお話しします。膝に悪い生活習慣を理解して膝の寿命を延ばしましょう。最初は季節ごとの注意点です。冬場は膝を冷やさないようにすることが第一です。お風呂でゆっくり温めるのは効果的です。夏場も油断は大敵で、冷房で膝を冷やしすぎないように薄手のスポーツタイツやサポーターの着用をお勧めします。次に、草むしりや野良仕事、畑をやられる方は多いと思います。この体勢が膝や腰に悪影響を与えます。なるべくしゃがみ動作をしないようにすることが第一です。また低い台座に腰かけてやるなど膝が深く曲がらない方法を考えましょう。膝腰の影響を考えるとハイハイの体勢での草むしりは膝も深く曲げないし、中腰にもならないので、腰や膝の負担は少ないと考えております。ぜひ試してみてください。最後ですが、膝の痛みが強くなる動作の一つとして階段や坂の下り動作があります。上るよりも、下りで痛みが増悪する事が多いです。よって下りは避けられるのであれば避ける。避けられないのであれば手すりにちゃんとつかまる、杖をもって補助する、後ろ向きに降りる等の対策をしましょう。

基本的に膝が痛い動きは膝に悪いと考えてよいと思います。普段健康の為にウォーキングをする方も多いですが、急な下り坂、下り階段は避ける方が良いです。また大きな砂利のでこぼこ道は膝に負担をかけます。ウォーキングをする路面としては理想的なのは芝生のようなクッションの効いた平らな路面です。土のグランドなどでもよいでしょう。アスファルトでもよいのですが歩き方も重要になってきます。膝を軽く曲げた状態で踵から接地する歩き方ですが、講義で詳しくお話ししたいと思います。今回の健幸塾では膝を楽して治そうという意識は一切捨ててもらいます。膝の健幸を保つために正しい知識をつけて頂きたいと思います。膝は皆さんを色々な場所に連れて行ってくれる大事な友達です。正しい知識をつけて人生１００年時代を生き抜きましょう！

まとめ

- **膝は冷やさないように！**
- **草むしりや農作業での中腰、しゃがみ動作の姿勢は要注意**
- **下り階段、下り坂はなるべく避けて、膝に負担の無い路面を選びましょう**

武蔵台病院　理事長　河野義彦