

## 膝の痛み、気になりませんか？

立ち上がる時や歩き始めなど膝の痛みを感じたことはありませんか？高齢者の膝の痛みの原因疾患の1つとして「変形性膝関節症」が挙げられます。自覚症状のある患者数は約1000万人、X線診断による潜在的な患者数は約3000万人と推定されています（「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について」厚生労働省、平成20年）。高齢化の進行に伴いその患者数は年々増加しています。

膝の痛みを軽減する対策として、**膝にかかる負担を減らす**ことが挙げられます。今回は「**杖を使用する**」、「**膝関節周囲の筋肉を鍛える**」という2つについて紹介します。

### ●みなさん、正しく杖を使えていますか？

街中で見かけることが多いのは「T字杖、いわゆる1本杖」です。せっかく杖を使用しているにも関わらず、誤った使い方をしていることでその効果を発揮出来ていない方がたくさんいると思います。そこで基本的な「T字杖の使い方」について説明したいと思います！

#### ①杖の高さ

足の小指から  
外側へ15cm、  
前方に15cmの所へ  
杖先を置きます。



体をしっかり起こして立ち、  
持ち手を握った際に  
肘が軽く曲がるように  
(肘の角度が30°位)  
に合わせます。



※あくまで目安ですので、使用する人の姿勢や歩き方によって微調整が必要となります。

## ②杖の持ち方

人差し指と中指で挟んで  
しっかりと支持部を握ります。



痛みのある足(患側)とは

**反対の手**で

杖を持つことが基本です。

T字杖は最大で

体重の1/6程まで支えられ

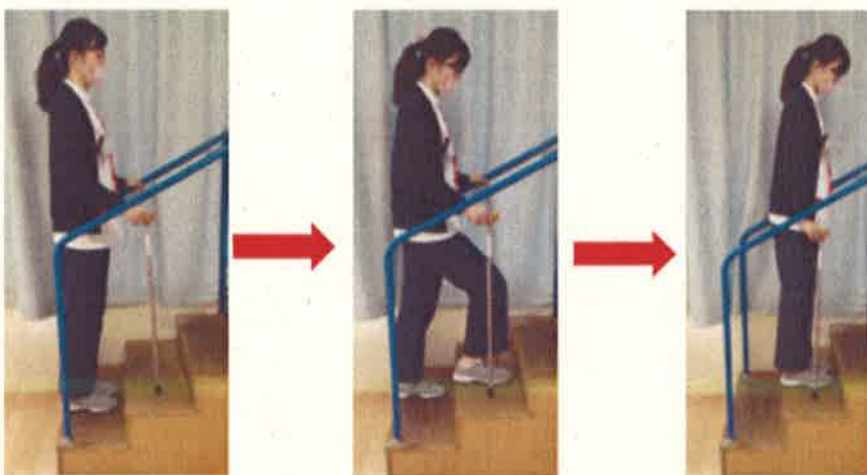
患側の膝の負担を

軽減することができます。

<杖を使った階段昇降動作>

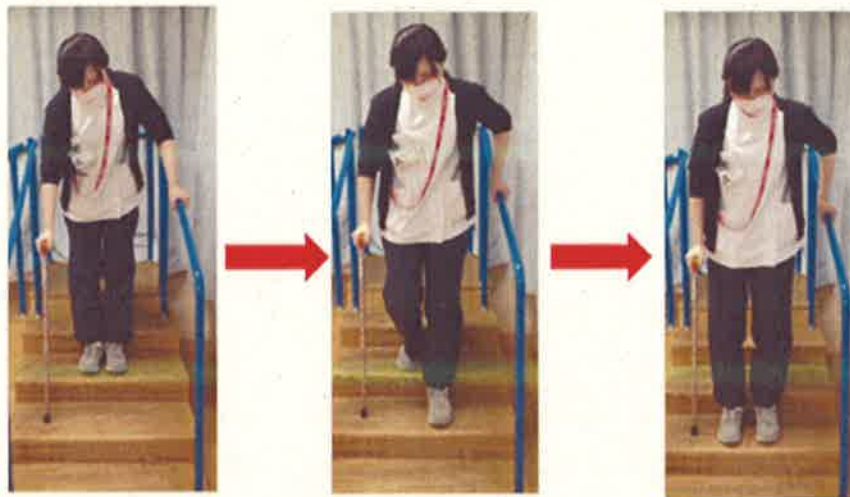
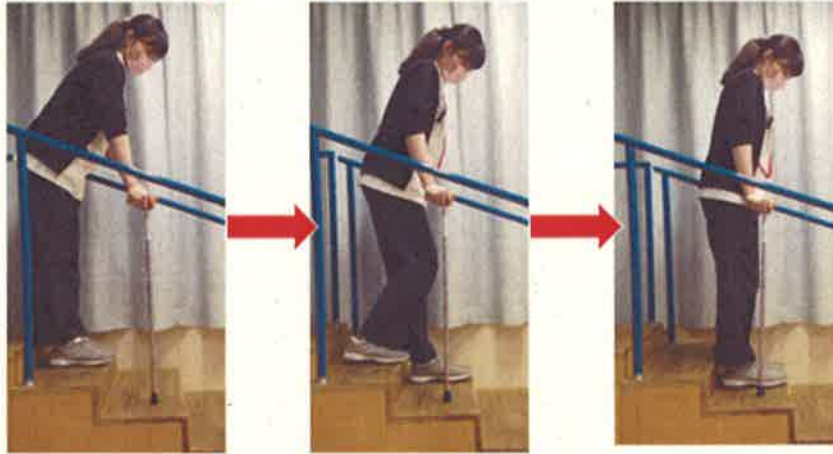
階段の昇り降りの時には平らな道を歩くときに比べて膝には大きな負担がかかります。みなさんは普段**どちらの足から昇り降りしているか**気にしたことはありますか？患者さんはもちろん街中でも痛い方の膝に負担がかかる順序で昇り降りしている人をたくさん見かけます。足を運ぶ順序を気をつけることで**膝にかかる負担を少しでも軽減**しましょう！

**昇るとき**  
**杖→良い方の足→悪い方の足**



※写真は**左足**が痛い場合

降りるとき  
杖→悪い方の足→良い方の足



※写真は左足が痛い場合

無理をせずに一段毎に足を揃えながら行うようにすると良いでしょう。階段に手すりがある場合は、手すりをしっかりと掴んで昇り降りすれば杖を使わなくても良いと思います。

上記の点に気を付けて**正しく杖を使いましょう！**

## ●スキマ時間に膝周囲の筋肉を鍛えよう！

変形した関節軟骨を完全に元に戻すことは難しい…ですが、筋肉を鍛えて**関節の安定性を向上**し、膝関節の負担を軽減することは可能です。今回は自宅内でも簡単にできる運動方法を紹介します。

テレビを見ながら…

### 膝を伸ばす運動



椅子に座り、膝をしっかりと伸ばします。

伸ばした位置で**3~5秒**止めてから足を下ろします。

※反復回数は痛みに応じて無理のない範囲で行ってください。

料理の合間にキッチンで…

### 膝を後ろに曲げる運動



※反復回数は痛みに応じて無理のない範囲で行ってください。

立ったまま片側の膝を曲げて後ろに持ち上げます。

持ち上げた足を**3~5秒**かけてゆっくりと下ろします。

※転倒を予防するためにしっかりと固定された物につかまりながら行うと良いでしょう。

無理のない範囲で適度な運動習慣を心掛けましょう！

文責 室賀 圭織（理学療法士）