

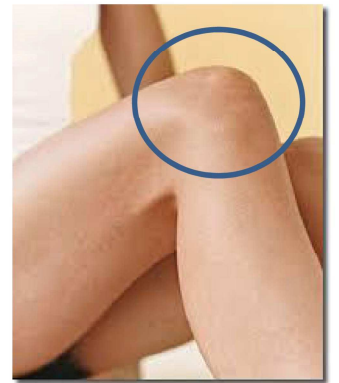
痛み解除はマッサージ…プロの施術でなくても、自分でもできます。マッサージは、軟骨のストレスである「冷え」の解消に最も効果があります。冷えを解消して血流を改善しますので、周辺の筋肉が柔軟になり、痛みがやわらぐのです。

東順子の講座では、運動の後に簡単な足マッサージをしていますので、一度参加していただければすぐにマスターできます。ポイントは膝周辺を丁寧に揉むことです。クリームかオイルを使いましょう。

痛みをやわらげてから運動をしましょう。



↑膝の後ろ側の窪みのところをこねるように(膝を曲げた状態で)
→お皿の周りをまわすように(特に内側)



正座ができない!…東順子の健康講座で、「膝が痛い人は?」と聞きますと、1/3 ぐらいの人が手を挙げます。でも、講座に出ていらっしゃる方は歩くことに不自由のない元気な人ですから、ここまで来られないもっと重症な人はたくさんいらっしゃるでしょう。

変形性膝関節症の患者さんは全国で 1,000 万人ともいわれます。

やはり女性に多いです。最近はお料理屋さんもお寺も椅子式になっていますが、階段はダメとか、和式トイレはダメとか、いろいろ不自由なのです。この膝、何とかできないかを考えてみたいと思います。

なぜ膝が痛くなるか…膝関節には、歩くだけで体重の 2~3 倍、下りでは 5 倍以上の負荷がかかります。この負荷をやわらげているのが、軟骨と、膝周辺の靭帯や筋肉です。筋肉は天然のサポーターです。

お医者さんに行くと、「齢のせい軟骨がすり減っています」といわれます。「齢のせい」といわれると「ムッ」とするけど、「齢のせいならしかたない」と思うのではないのでしょうか。でも周囲を見てください。かなり高齢でもスタスタ歩き、中には走っている人もいます。膝軟骨がすり減る原因は単に年齢だけではありません。

冷え、肥満、過去のけが、O脚やX脚、運動や仕事による膝への負担、筋力の低下などです。とくに脚の内側の筋肉が弱くなってくると、膝関節が不安定になる。こういうものが年齢が行くほど多くなるのは確かです。この中のどれかに当てはまるようでしたら、解決の方法はあります。

正しい歩き方…筋肉をつけるために歩いていただきたいのですが、歩き方が間違っていると、若くても膝が痛くなります。最も危険なのは O 脚、X 脚です。歩く前の立ち姿勢で、両方の踵をつけて、つま先を外側に向けます。そうすると「拇趾で蹴り出す」がうまくできます。O 脚・X 脚の人はつま先が内側を向いている「内また歩き」が多いようです。「べちゃんこ座り」もやめましょう。

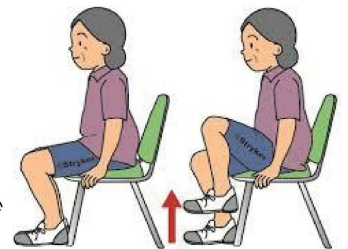


筋トレは椅子に腰かけて…膝が痛い状態で無理やり長時間歩いたり、片足立ちの運動はおすすめできません。まずは椅子バージョンから始めましょう。



水平足上げ
椅子に浅めに腰かけて、お腹を締めて片足を上げます。(交互に)

垂直足上げ
椅子に浅めに腰かけて、お腹を締めて片足を上げます。(交互に)
正しい姿勢で。



女性ホルモン…女性は閉経後女性ホルモンが減り、そのために新陳代謝が低下するので太る。さらに女性ホルモンの減少によって骨が弱くなるので膝の軟骨がすり減る、といわれると、妙に納得しませんか? 「そうか~ホルモンのせいなんだ~」

だとすれば閉経後の女性はみんな太るはずですが、でもそんなことはありません。筆者の知っている範囲においてですが、太っている人は食べすぎで運動不足です。ですから若い人でも食べすぎで運動不足なら膝が痛いのです。女性ホルモンがいっぱいあってもです。

筆者は運動で更年期を乗り越えました。66 歳ですが 1 時間は正座できます。さらに時々走っています。無理のない範囲で、出来るところから運動を生活に取り入れましょう。