

東京五輪・パラリンピックに制覇を交え、運動を始めたという世代もいるのでは、まだ運動していないという世代も走ったりすると、膝を痛めがちなのではないでしょうか。

富で危険予知

コロボ履きをする運動不足で、膝に違和感を持つ人もあるだろうが、オムロンヘルスケアが4月に全国の約100万代の男女約100万人に聞いた調査、昨年比べて膝に違和感を持つことになった人は18%増前回の倍(複数回答)に挙げられたのは、加齢要因のほかに運動量が減ったのが、痛めている時間が増えたと回答者の声だった。

加齢要因(東京都練馬区) 整形外科医の丸山公彦さんは「運動不足で急に体を動かすと膝のトラブルにつながり、痛みがひどければ手術が必要がある」と話す。こまめに運動習慣として痛みを我慢したり、膝間水がたまったりした、早期に治療が必要がある。

膝の痛にも気を付けよう。丸山さんは「膝の軟骨の状態にあわせて、段階に変化する」と指摘。最初はウォーキングやジョギング、次に水がたまると音がしなくなる。最後は「すりすり、すりすり」という、膝の硬くなる人は、軟骨が摩

正しく歩いて膝痛予防

正しい歩き方



耗して骨同士が直接ぶつかる変形性膝関節症である場合が多い。膝の痛みで歩行を助けるのに、約8割は変形性膝関節症だ。女性のほうが多く、筋肉が減るサルコペニアや骨粗しょう症、認知症と関連性が高い。「音が響くようになったら医師に診てもらった方がいいでしょう」。

足踏みて訓練

膝のトラブル予防に大切なのは、体重管理、歩行保持、膝を冷やさないようにすること。軟骨構成成分の生産を促すコラーゲン・トリペプチドの摂取も勧められている。「この夏のクーリニックス代表でスポーツ選手の前にもニング指導を手がけた藤澤

重のさくさく歩、階段では最大で7割の負荷がかかる。これを減らすには、正しい立ち方や歩き方をすると、より負荷が少なくて膝を痛めやすい。理想的な立ち方は、横から見た背中ラインが傾やがたS字を描くこと、股関節を適度にゆるめ、足裏全体に体重をのける状態。正しい歩き方をすると、重心を移動させながら歩かすこと、腰を動かすこと、膝を動かすこと、足先をしっかりと、腰が反ってしまわない。膝の痛みだけではなく、肩こりや腰痛の原因にもなるので早めに直ししょう」。

足裏フルに活用 滑らかな重心移動を

- 足を上げる
 - 片方の膝を軽く上げる。重心は体の真ん中に、後ろの足の足裏全体で地面を踏む。
 - 足を伸ばす
 - 前の足の膝をまっすぐに伸ばす。重心は後ろの足に。
 - かかとをつける
 - かかとを地面につける。重心は後ろの足の前部に少し移動。
 - 後ろの足のかかとを上げる
 - 重心は両足の真ん中に。
 - 前の足にのる
 - 前の足の親指の付け根あたりのよくみみ、後ろから前へ踏み、親指まで地面につける。後ろの足のつま先で、体を前へ送る。重心は前の足の真上に。
- 両脚の足の裏をもとに作風

「一歩は「正しい立ち方、歩き方をすぢ方」や歩き方をやることでも予防できる」と話す。早らなで歩く歩行には、膝には体重のさくさく歩、階段では最大で7割の負荷がかかる。これを減らすには、正しい立ち方や歩き方をすると、より負荷が少なくて膝を痛めやすい。

「手は自然に前後左右に動かし、足踏みして前後左右に動いてしまつのは、立ち方や歩き方がゆがんでいて原因。毎日続けられれば背骨も自然にS字に整え、バランスの良い歩き方が身につくはず」。