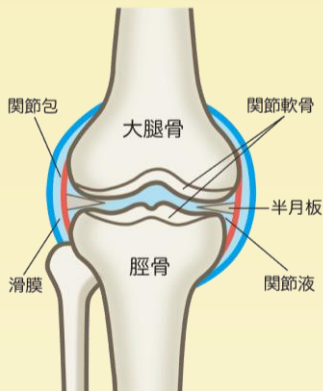


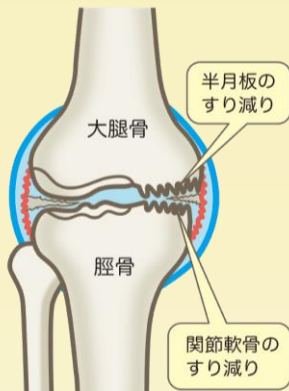


リハビリ便り

健康な人の膝関節



変形性膝関節症の人の膝関節



加齢により膝の軟骨等がすり減り、変形が進行していく状態をさします。運動時の痛みにより椅子からの立ち上がりや歩くことが難しくなり、日常生活に支障を来すこともあります。

変形性膝関節症とは

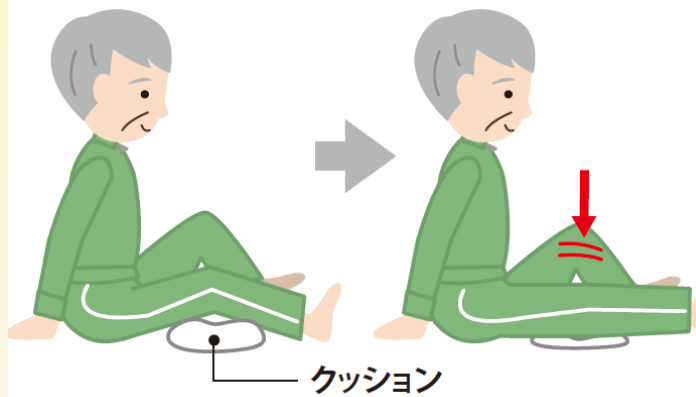
今年も半分が過ぎようとしていきます。梅雨に入り雨も多く、ジメジメとした季節となってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は**変形性膝関節症**と自宅での運動についてご紹介します。

自宅での運動について

変形性膝関節症の因子は様々ですが、その1つに**膝周りの筋力低下**が挙げられます^{※1}。膝周囲の筋肉を鍛えることで負担が軽減し痛みの改善が期待できるとされています。ここからは、自宅で出来る簡単な運動をご紹介します。

【膝セッティング^{※2}】

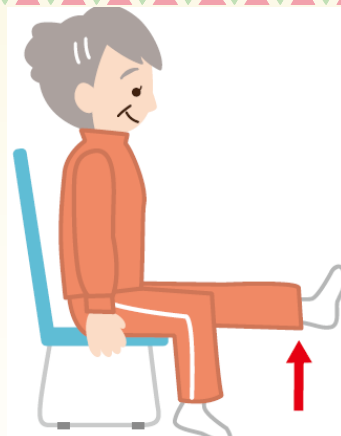
膝の裏に敷いたクッションを押しつけ、1秒程度止め、戻します。



クッション

【膝伸ばし^{※2}】

右のように椅子に浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまつすぐになるまで持ち上げ、3秒程度止め、戻します。



運動上の注意点

これらの運動はともに1セット15〜20回で、2〜3セット。痛みやその日の体調に合わせて無理なく実施しましょう。高血圧や心疾患等の基礎疾患がある方は**主治医の指示の下で安全に運動**をおこなってくださいましょう。
(理学療法士：下川)

(引用・参考文献) ※1 膝関節機能障害 理学療法ガイドライン、※2 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ7 変形性膝関節症

お知らせ

【ものわすれ外来】

月・水・金 いずれも午後
※要予約

担当医師：宮本 正史

下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院★

電話：097-597-5777



【訪問リハビリテーション】

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等行います。

問い合わせ先：リハビリテーション課（安東）

電話：097-597-5777（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。