



冬の活動量低下が膝に与える影響 ～ロコモは膝の変形の入り口です～

活動量が低くなることの影響

1月は寒さにより外出機会が減り、活動量が年間で最も落ち込みやすい時期です。活動量減少で太ももの筋力が衰えると、膝関節を支える機能が弱まり、負担増大や痛み・不安定感が出やすくなります。

こうした活動不足はロコモティブシンドロームを進行させ、膝関節に偏った負荷がかかることで、変形性膝関節症へつながる要因となります。

ロコモティブ・シンドロームってなに？

ロコモティブ・シンドローム（ロコモ）は、運動器（骨・関節・筋肉・神経）の障害により移動能力が低下し、要介護や寝たきりのリスクが高まる状態を指します。骨粗しょう症など骨がもろくなったり、関節変形、筋肉量自体の減少により、ロコモに繋がる場合があります。また、要介護状態になる人の四人に一人はロコモであるといわれています。

変形性関節症は、ロコモの主要な原因の一つです。変形による疼痛や筋力低下が運動不足を助長させ、ロコモを進行させる悪循環が出来上がっていくのです。



変形があってもできる運動

膝に変形や痛みがあっても、座ったままできる運動療法は安全で効果的であることが、多くの研究や変形性膝関節症診療ガイドラインで示されています。

特に推奨されるのは次の運動です。

① 太もも裏のストレッチ

椅子に座り、片足ずつ、20秒程度ゆっくり伸ばしていきます。反動を使わないように、呼吸に合わせてゆっくり伸ばしていきましょう。

② 大腿四頭筋セッティング

膝を伸ばして力を入れたまま、10秒間数える。痛みのない範囲で十回やりましょう

③ 足首の上下運動

椅子に座り、踵の持ち上げ・つま先の持ち上げを交互に繰り返します。足首の筋肉を良く動かし、柔軟性を高めていく事はバランス予防にもつながります。

