

ポイントをおさえて

ひざ対策

年を重ねるにつれ、ひざの痛みに悩む方が増えています。いつまでも自分の足で歩くため、ひざ対策を始めましょう。



何故ひざが痛くなる？

ひざ関節は、ももの部分の「大腿骨」、すねの「脛骨」と「腓骨」、ひざのお血の「膝蓋骨」が組合わさってできています。また、周囲に「軟骨」「半月板」「靭帯」などがあることで、立つ、座る、歩くといった動作を可能にしています。非常に負担がかかりやすい部位で、老化や外傷、骨格の異常などによって痛みが起こります。

つながるロコモへの悪循環

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨や筋肉、関節などが衰え、移動機能が低下した状態を指します。ひざが悪いと、痛みを避けるために運動不足になり、筋力が低下します。ふとももの筋肉はひざ関節の屈折時体重を支える働きがあるため、筋力がなくなるとさらにひざへの負担が大きくなり、ロコモが悪化してしまうのです。

入浴でひざを温めるのもいいですよ



ひざ周りの血行と関節液の循環を促すことは、ひざの組織や筋肉の再生にも役立ちます。

ひざが健康であるための3つのポイント

ひざの健康を保つには、日常での歩き方から意識しましょう。また、足には全筋肉の7割が集まっているので、片足立ちやスクワット、ウォーキングなどの足を中心とした運動で体を動かすと良いですね。さらに、筋肉を作るたんぱく質を中心に、栄養の補給も心がけましょう。

ひざポイント①

“正しい歩き方”を確認しよう

まずは基本となる歩くときの姿勢を確認してみましょう。ひざに痛みがある人は、痛みを避けようとするためひざを固定した歩き方になりがち。また、筋力低下のため、体が左右に揺れやすい傾向があります。**正しい姿勢を意識して歩くことで、ひざへの負担を軽くすることができますよ。**

Check!

歩くときの姿勢

両肩は水平に

へそが正面を向いている

NG

内股

つま先とひざが前を向いている

足先

まっすぐに立った時に正しい姿勢になっているか鏡で確認するのもオススメです。

自然にかかとから着地する

重心

つま先で蹴り出す

かかとから着地して、つま先で蹴り出すことを意識する。ひざを柔軟に動かせるので歩きやすくなります。

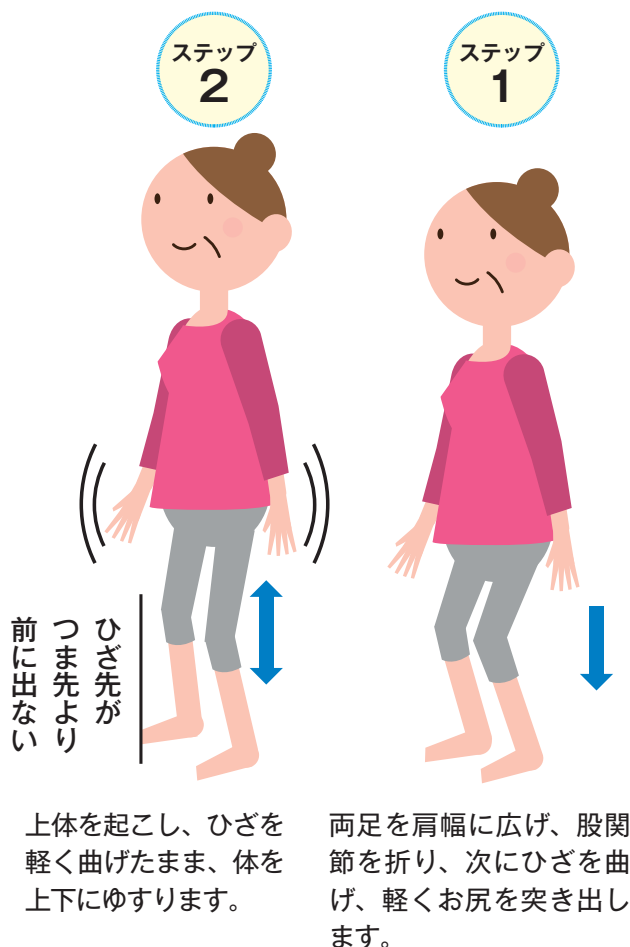
ひざポイント②

“体”を動かそう

運動の効果は人によって差があります。すぐに良い効果が得られる人もいれば、なかなか効果の見られない人もいたり様々です。しかし、ここで大切なのは効果をすぐに期待するのではなく、**運動を継続するということ。一日の生活リズムの中に運動を組み込んで習慣化し、長く続けていきましょう。**日記やカレンダー、スマートフォンなどに記録をつけるのも良い方法ですよ。

ひざ筋力トレーニング

体を上下にリズムカルにゆすることで、適度にひざに負担がかかり、関節液の循環がアップ。ほどよく筋肉がつき、ひざを安定して動かせるようになります。歩く前後や日頃から実践を。



1秒に2回上下するペースで、2分間続けて行う

ひざストレッチ

ステップ 1

椅子に浅く座り、背すじを伸ばす。左足を伸ばしてかかとを床につける。

真上に向けるイメージ

かかとは床につける



ステップ 2

左足のつま先を上に向け、背すじを伸ばしたまま上半身を前に倒し、ひざの裏を伸ばす。20秒間保ったあとゆっくりと元に戻す。反対側も同様に行う。



股関節から上半身を倒す感覚で20秒キープ

※痛くなったらすぐに中止してください。痛みが治まらないときは必ず医療機関を受診してください。

“栄養”を摂ろう

関節や骨、筋肉の健康維持には**栄養をきちんと摂って、体の中からもサポートしてあげることが重要です**。特に、関節にはコンドロイチン・グルコサミン・ヒアルロン酸、骨にはカルシウムやビタミンD、筋肉にはアミノ酸が大切。

肉や魚、卵などでアミノ酸を、乳製品でカルシウム、野菜でビタミン類を補うようにバランスよく食べましょう。但し、体重の増加はひざへの負担となりますから、**食べ過ぎは禁物です。腹八分目を心がけて**。

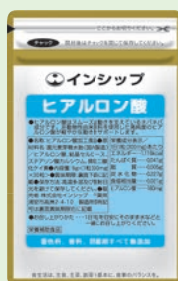


ズキズキが
気になったら！



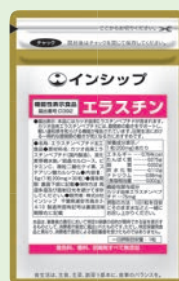
サメの軟骨プレミアム

ふしぶし
対策！



ヒアルロン酸

ひざ関節の
違和感に！



エラスチン

サプリメントを
活用しよう



筋肉の維持に
働きかける！



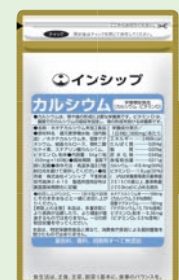
HMB (エイチエムビー)

筋トレと
一緒に！



アミノ酸 1000

丈夫な
骨づくりに！



カルシウム

サプリメントは
必要な栄養を手軽に摂れる強い味方。
いつまでも自分の足で歩くため、
上手に活用しましょう。