

活動的になりましょう！ 変形性膝関節症向け

Exercise
is Medicine®

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？専門家たちは、どんな身体活動でも、より良い健康につながると言っています。たった数分でもです！変形性関節症になってしまったら、この関節症特有の痛みやこわばりを軽くするために、活動的な生活を送ることが大切です。活動的な生活を避けてしまうと、今よりも弱々しくなり、関節はもっと硬くなってしまい、結果的に変形性関節症は悪化してしまいます。定期的運動は、あなたの関節の痛みを軽減し、日々の活動を楽にし、他の健康上の問題が生じるリスクも低下します。

今いる場所ではじめてみましょう。身の回りのものを使って、できることをやりましょう。

はじめましょう

シンプルに

座っている時間を減らして、もっと動きましょう！長時間座り続けると、関節がこわばってしまいます。郵便ポストまで歩く。犬と散歩する。台所でダンス。階段を使う。一日を通して動く機会を見つけましょう。



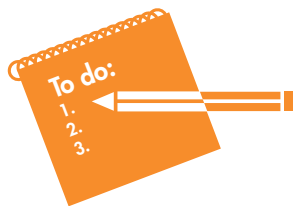
医師と 相談しましょう

変形性関節炎以外にも健康上の問題がある場合や長期間不活発な生活をしている場合は、医療提供者に尋ねてください。理学療法士もお勧めです。関節を守る筋力トレーニングのやり方や痛みの管理方法を学びましょう。



計画を 立てましょう

変形性関節炎を患っている人がおこなえる運動は数多くあります。“好き”なことをきっかけにして、活動的な生活をしましょう。



なにが、あなたを変え、なにが、あなたを動かしますか？ “動くこと”を日々の最優先事項にするよう心がけましょう。..

仲間と一緒に 運動しましょう

お友達と歩く計画を立ててみませんか？もしくは、地域でおこなわれている公共の運動プログラムを探してみませんか？運動は、一人でやるより、仲間とおこなう方が長続きするのです。



変形性膝関節症に関するヒントと注意点

始めはゆっくりと。関節の痛みやこわばりが最小の範囲で動かしてください。週毎に、運動時間や動かす速さを約10%ずつ増やします。

時として、間違いを起こして、痛みがひどくなる事もあります。とは言え、炎症がぶり返したり、腫れが出てきたり、関節がこわばってしまっても、そこで全てをやめてはいけません。痛みが回復するまでは、軽い関節運動をおこないます。

体重を減らして、関節への負担を軽くします。5%程度の体重減少で活動が楽になるのを感じられます。約0.5Kgの減量で一步ずつの膝にかかる荷重とストレスが約2Kg減少します。とても気分が良いことです。

あなたが運動を始めるために、何が必要かを決めてください。例えば、トレーニング器機ですか？専門家のアドバイスですか？それとも、運動に適した場所？ウォーキングを始めるのであれば、足を保護し衝撃を和らげる靴を手に入れましょう。トレッキングポール（登山用の杖）はどうですか？

活動により、ある程度の不快感を体験する事があります。しかし、これは関節を傷めているという意味ではありません。活動後、痛みが2時間以上持続する場合、時間を短くして軽めの運動をします。ある特定の運動が痛みの原因である場合は、他の運動を試してみましょう。

有酸素運動



有酸素運動は、あなたの心拍数と呼吸数を高め、持久力を向上します。週150分、高強度な活動及び中強度と高強度の組み合わせを週75分行うことを目標に、徐々に体力を上げていきます。膝に衝撃が少ない運動に挑戦してみましょう！歩行やサイクリング、そして温水プールでの水中運動。

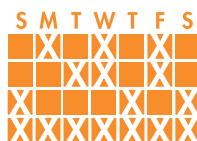
何を？

持続的で関節に負担が少ないリズミカルな活動ならなんでも。



頻度は？

週3～5日



強さは？

「かなり軽い」から始めて、徐々に「ややきつい」まで高めます。



時間は？

2～3分から始め、徐々に1日を通して30分以上まで伸ばしましょう。



おぼえておきましょう：距離ではなく時間でゴールを設定します。どこでも5～10分の活動は可能ですし、20～30分続けて活動しても良いです。どんな方法でもどこでも良いので活動的な生活を送りましょう。「少し」の積み重ねで大きな効果を得ましょう。減量する場合には、活動量を2倍にし、健康的な食事摂取エネルギー量を減らしましょう。

有酸素運動に関するヒントと注意点

。短めの活動を数回に分けておこなう方が、長めの活動を一回だけ行うより関節への負担が少なくなります。また、様々な種類の有酸素運動をおこなうことで、同じ関節へ負担をかけることを軽減できます。それに、その方が楽しいですよ！

5分～10分の軽いペースでのウォームアップで関節を動かしやすくし、そして、クールダウンで激しい運動から関節を徐々に回復させましょう。

もし、あなたの膝が疲労してしまった場合には、膝加重の少ないサイクリングのような運動に変えてみましょう。または、医療提供者に相談して、膝を保護・安定させるサポーターを装着するのも一つの方法です。

温かい水温での活動（水泳、アクア運動）は、動く痛み関節への負担を軽くします。浅い水深で、中位～やや速めの歩行動作は、スタミナ、協調性、バランス、下半身の筋強化を向上します。背筋を伸ばし姿勢に注意しながら手を押し・引きします。

筋力トレーニング



筋力トレーニングは、関節炎に、大変重要な活動です。筋力トレーニングは、関節炎により生じる筋量の減少を防ぎ、痛みを軽減し、レクリエーション活動や日々の動作をより楽におこなえるようにしてくれます。特に、関節炎のある関節の上下・周囲の筋肉の強化をおこないきましょう。

何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自分の体重を使って（例えば、壁に手を当てての腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



頻度は？

週2～3日
*間に休養日ははさむ！



負荷は？

軽い負荷、もしくは長期的な痛みの原因となるレベル以下から始めて、徐々に中等度～強い負荷に上げていきましょう。



どれくらい？

（各大きな筋肉群に対して）まずは10～15回から始め、徐々に8～12回挙げるのがやっとの負荷でその回数行うことを目指します。それを2～4セットおこないます



おぼえておきましょう：必要に応じて、理学療法士、または健康運動指導士からの助けを得ましょう。彼らから、正しい運動のやり方や、正しい呼吸方法を学びましょう

筋力トレーニングの注意点

- 運動中に痛みを感じたら、負荷を下げ、違うポジションまたは握り方を試し、繰り返し回数を減らします。あるいは、別な運動に変更します。
- 使われている筋肉によって、心地よさに差を感じる事があります。始める時には、気持ちよく筋肉を動かすことができる範囲を確かめながらおこないきましょう。痛みが軽くなるにしたがい、徐々に可動域を大きくします。そうすることで、あなたの筋力は高まります。
- 有酸素運動を、筋力トレーニングの前と後で2分割して（2度に分けて）行うことで炎症が起きる可能性を小さくできます。

柔軟性



関節炎は柔軟性を制限します。ですから、関節が硬くなるのを防ぐため、柔軟運動をおこないきましょう。柔軟運動には2種類あります。静的ストレッチと可能な限り全可動域を使って関節を動かす関節可動域（ROM）エクササイズ（例：手首の回旋や仰向けで踵をスライドさせる運動）です。

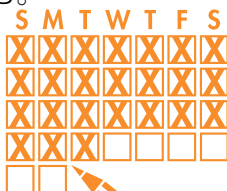
何を？

関節可動域（ROM）エクササイズと静的ストレッチング



頻度は？

毎日やりましょう。クールダウンの時にも。



強さは？

関節可動域エクササイズは、動かせる範囲で優しく動かします。静的ストレッチングは、筋肉の張りを感じる、しかし痛みを伴わない範囲で、伸ばしましょう。



どれくらい？

関節可動域エクササイズは、関節炎のある関節を10回。静的ストレッチングは、10～30秒（高齢者は30～60秒）維持します。



その他の身体活動



変形性関節症をお持ちの方は、有酸素運動と筋力トレーニング、柔軟運動を中心に運動しましょう。これらの以下のオプションでも、楽しみながら効果を得る事ができます。

ヨガ、 ピラティス、 太極拳

すべて筋力、柔軟性、バランス能力の向上に役立ちます。これらのプログラムは身体をリラックスさせ痛みを軽減します。



バランス

簡単なバランストレーニングを練習しましょう；足を揃えて立つ。踵とつま先をくっつけて立つ。柔らかく不安定なもの

(クッションなど)の上に立つ。それぞれの姿勢を15~30秒保持してください。一本線歩きやつま先歩きをしてみましょう。



もっと歩こう

あなたの歩数の伸びを測りモチベーション保つために、スマートフォンや身体活動量計を使いましょう。始めの一週間は毎日歩数をカウントしてみて、



7000~9000歩/日間で、徐々に歩数を増やしましょう。

楽しさを

追求しましょう

楽しめる運動を見つけましょう。ボールゲームやダンス、ガーデニングに挑戦してみましょう。お子さんやお孫さんたちと戸外で遊びましょう。何があなたに笑顔をもたらすかを



発見し、それを習慣化しましょう。

お問い合わせ先

日本臨床運動療法学会事務局 関西医科大学健康科学センター内

TEL & Fax : 072-804-2554 https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhscc.net/clex_mail/

※「EIMの件」と一言申し伝えてください。

さあ、今週、私は何を始めようか？ _____