

助っトレーニング 第五回

立つ、歩く、階段を上がり下りするというような動作は、日常生活の中で頻繁に行われるものです。こういった動作では、膝に体重の数倍以上の重さがかかります。そのために、膝を痛めることが起きやすくなるのです。

膝痛は急に起きるといっても、何年もかけてしだいに症状が進行するのが一般的です。最初は、膝が何となく重く感じるというように、膝の違和感が起きます。症状が進行すると次に関節がこわばり、うごかしにくくなったり、長時間座っていると関節がこりかたまったりします。さらに症状が進行すると、膝を動かし始めたときに痛みが起きようになります。

膝を痛めるのは、膝に大きな負担がかかるからです。よって、膝のまわりの筋肉が強ければ、膝にかかる負担を軽減することができます。ところが、老化は足からといわれるように、歳をとるにつれて足の筋肉が衰えて膝にかかる負担を軽減できなくなり、膝痛が起きやすくなるのです。膝痛を防ぐ1つの方法は、膝のまわりの筋肉の衰えを防ぐことです。

膝が痛くて歩かなくなると、脚力はさらに衰えます。脚力が衰えると、さらに歩かなくなり、ますます衰えます。これでは、寝たきりになってしまいます。死ぬ直前まで一人で歩けるように、膝痛を予防することを怠らないようにしましょう。

効果が出る 助っトレーニング⑥

膝痛予防

- ① 椅子に座ります。
- ② 両膝をほぼ直角に曲げたまま、足首のところで両足を交差します。
このとき、両膝を閉じないで開くようにしておきます。
- ③ この姿勢を保ったまま、両足を足首のところで思い切り押し合います。7秒間全力で押し合ったら10秒間の休みを置きながら、3回繰り返します。
- ④ 次に、うしろ側の足を前に、前側の足をうしろに置き換えて、同様に足首のところで両足で押し合います。7秒全力で押し合ったら10秒間休みおきます。これを3回繰り返します。

