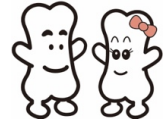


# 令和元年 11月 若田だより



日足がめっきり短くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今月は特に女性に多い膝の痛み（変形性膝関節症）についてご紹介させていただきます。男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。痛みが出始めた頃は立ち上がりや歩きはじめなど動作の開始時のみに痛みが出現し、少し休めば痛みがとれます。しかし、我慢しているとだんだんと正座や階段の昇降が困難となり、治療せずにいると安静時にも痛みがとれなくなります。特に膝の内側の変形が目立つようになり、膝をピンと伸ばす事が出来なくなり歩行も困難になります。

若田接骨院では、このような症状の治療を得意としておりますが、こうなる前に予防することがとても大切になります。膝は伸ばすことで安定し曲げることで不安定になります。そのため膝を曲げている時には安定させる筋力が重要です。家事や仕事で動き回ることが多く、常に体を動かしていたとしても、膝を支える筋力が落ちていることに気がついていない方は少なくありません。歩く時間が多く動き回っていても、それで運動が十分だとは言えないわけです。

今回は膝のセルフケアの方法をご紹介させていただきます。まずは硬くなった筋肉をほぐします。変形性膝関節症の方のほとんどは、O脚に変形しているため、お尻（大殿筋）から腿の外側（外側の大腿筋膜）にかけて硬くなっています。膝が伸びにくくなっているのは、膝の裏にある筋肉（膝窩筋）が硬くなっていることが多いので、自分の手やボールなどの道具を使ってほぐしていきます。膝の筋肉の衰えは膝の前面の筋肉（大腿四頭筋）の内側の筋肉（内側広筋）から始まります。この筋肉の衰えは膝のお皿の周りの痛みになりますので、とても重要な筋肉になります。次に重要な筋肉は腿の裏の筋（ハムストリングス）の内側（半膜様筋）です。ここが衰えると膝の内側にあるクッション（内側半月板）の動きが悪くなり、膝の内側に痛みが出るようになります。実際のやり方は若田接骨院ホームページにて動画でご紹介しています。LINE@にご登録頂いき動画希望のメールを頂ければ動画をLINE@で送らせていただくことも出来ます。

## わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

### ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	7	2	5	7	4

## わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

### ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	0	5	0	0	2
午後	0	0	1	3	0	1

## 若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	3	0	3	3



QRコードでLINEの友だちを追加