

令和3年4月 若田だより

今回は高齢者の膝の痛みについて紹介します。膝が痛くて動きづらい、そんな症状に悩まされる高齢者の方は多いのではないのでしょうか？高齢者の膝の痛みの原因としては、半月板の損傷、骨壊死、関節リウマチ、偽痛風など、様々考えられるのですが、中でも多いのが「変形性膝関節症」です。膝の痛みの原因を正しく判断し適、切な時期に適切な治療をしていれば、深刻な状態にまで進行するのを防ぐことができます。

長い距離を歩くと膝が痛くなる、立ったり座ったりするときに痛い、階段の昇り降り、特に降りるときに痛む、膝の曲げ伸ばしがつらいというのが、変形性膝関節症の代表的な症状です。

よく軟骨が減っているから痛いという耳にするのがこれです。ただ、老化による変形は誰にでも生じることですが、軟骨が減って変形したら必ず痛くなるわけではありません。症状が出ない人もいますし、支障の程度には個人差があります。老化に伴い、遺伝的な体質と環境素因が加わって症状が現れるのだと思います。長年、膝に負担をかけるような動作を続けてきた人が、歳をとってから膝に大きな負担がかかった際に、痛くなる傾向があります。また、変形性膝関節症の患者さんは圧倒的に女性が多く、中でも、もともとO脚気味の人が歳をとるにつれて発症しやすいと感じています。

若田接骨院やわかたデイサービスでの治療法は、筋膜リリースと言う手技療法を行っております。今年に入り毎週土曜日の早朝に若田プロモーションの治療スタッフが全員集まって治療の練習を行ってきました。また、症状の程度によって異なりますが、症状がまだ初期の場合、筋力強化訓練が大切です。膝の上部にあたる大腿四頭筋を鍛える体操を毎日行っていただきます。デイサービスではこのような筋力トレーニングにも力をいれており、理学療法士によるリハビリも行っております。

初期の段階の場合は、このような保存療法を続けていくことで、ほとんどの人が痛みをコントロールすることができますし、日常生活に支障がないのなら、変形性膝関節症を恐れることはありません。膝の痛みでお悩みの方は、まずは若田接骨院にご相談ください。

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 | 0 | 2 | 1 | 1 | 3 | 0 |

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 午後 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |

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 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 |