

膝痛による悪循環



悪循環を早く断ち切る！

『安静は最小限に』

膝痛は動いて治す！

筋肉量が増えると膝への負担が減ります

目指せ！
膝痛軽減！

知っておきたい！
膝痛のお話

膝と体重の関係

体重3kg増加した場合

歩くとき

膝へ9kg
負担増加！

階段の上り下り

膝へ21kg
負担増加！

体重コントロールが重要

Point

足を引きずるくらいのひどい痛みの場合は、逆に炎症がひどくなる場合があります。運動をおこなう前に、主治医の先生に相談をおこないましょう。

膝痛がある方への有酸素運動のススメ

ノルディックウォーキングの効果！

- ★スティックを地面につくことで膝への負担を最大40%軽減。
- ★スティックを使うことで上半身の消費カロリーが20%増加。

ノルディックウォーキング

週2回30分のウォーキングがお勧め！



サポーターを上手く活用！

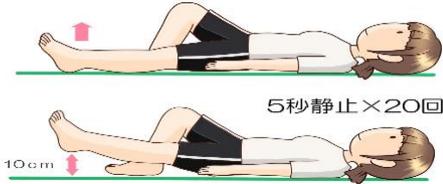
【サポーターの役割】

- ① 保温して血流を良くし痛みを軽減
- ② 膝関節の安定を図り、膝へかかる負担軽減

膝トレ！
20回挑戦！

脚上げ
運動

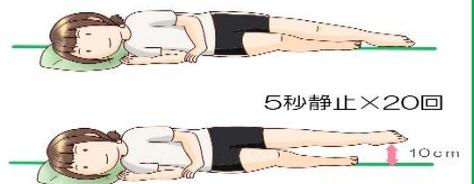
【脚上げ体操】



仰向けに寝て片足は曲げ、もう片方を伸ばす。伸ばした足を10cm程上げる。そのまま5秒間キープ。

横上げ
運動

【横上げ体操】



横向きになり片方の足を曲げ、もう片方の足を伸ばしたまま10cm程上げる。そのまま5秒間キープ。

鯉のぼり設置ボランティア

4月初旬頃、高橋町の風物詩である鯉のぼりの取り付けが予定されています。一緒に鯉のぼりを設置して、色鮮やかに泳いでいる鯉のぼりを楽しみませんか？
詳細は ささえりあ三和まで



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

発行元：熊本市高齢者支援センター

ささえりあ三和

熊本市西區城山下代4丁目10-16B

☎096-329-6743

http://sanwaso.jp

☆次号は5月頃の発行予定です☆