

● ひざの痛み

変形性膝関節症と診断され、膝が痛くて困っている中高年の人は多いと思います。膝の軟骨が関節の動きによつてすり減り、露出した骨がこすれて痛むので歩行や日常生活が難しくなるほど悪化する人も多くみられます。膝関節の役目は、体重を支えることと屈曲するという役目があるので厄介です。すり減った軟骨が自然に治ることはないので放置せず、かかりつけの整形外科を受診しましょう。

治療には薬物、注射、運動、物理療法、装具療法、手術療法があります。手術以外ではどれか一個の治療で目が覚めたように改善するのは難しい病気です。今回は自宅でできて、有効性は高いとされている運動療法についてお話しします。

運動療法の原則は、関節を曲げる・伸ばす角度の改善と維持、発痛部位の柔軟性の改善・維持です。お薦めの運動は太ももの前側の筋肉を訓練するものです。やり方は簡単で、椅子に座つて膝を力いっぱい伸ばして10秒間維持し、力を抜く。これを繰り返していきます。また膝を伸ばした状態で足首の上

下運動を繰り返します。

ウォーキングと水中ウォーキングは非常に良い訓練です。また自転車のサドルを少し高くして抵抗の大きくない自転車こぎも有効です。

膝の皿（膝蓋骨^{しゅうがいこつ}）を中心とした柔軟性の維持は痛みの軽減に非常に大切です。具体的には膝を伸ばした状態で力を抜き膝の皿を自分の手で上下、左右に揉みほぐします。

安全性が高いのは荷重をかける筋力強化より荷重をかけない強化法、早い速度よりゆっくりな運動です。少し膝が痛む人、整形外科で治療中の人はぜひ運動療法にチャレンジしてみてください。続けていただくと効果がでます。現在では変形性膝関節症の原因、そして予防策が少しずつ解明されてきています。また決して画一的な治療でなく、患者さまの状態にあつた多くの治療法があります。膝の調子が気になる人、疑問のある人は気軽に整形外科医に相談してみてください。

【岩国市医師会】

歯にんしゃギンしゃキ！

レンコンとレタスの ごま風味サラダ

材料（4人分）

- | | | |
|--------------|---|-----------|
| ・レンコン…100g | A | ・塩…小さじ1/2 |
| ・しらす干し…20g | | ・米酢…大さじ1 |
| ・レタス…100g | | ・酒…小さじ1 |
| ・ごま油…小さじ1 | | ・砂糖…小さじ2 |
| ・粗挽き黒こしょう…適量 | | ・ごま油…大さじ1 |

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



●エネルギー 75kcal/人 ●塩分 1.1g/人

作り方

- ①レンコンは皮をむいてごく薄い輪切りにして酢を数滴入れた湯でゆでる。
- ②Aをボウルに合わせ、よく混ぜておく。
- ③①のレンコンが透明になったら水気を切り、熱いうちに②に入れ、湯通ししたしらす干しとともに和える。

- ④レタスを食べやすくちぎり、ごま油をまぶしておき、③が冷めたら混ぜて器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

★ひとことポイント★

レンコン、レタスは食物繊維が豊富です。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会