

健康習慣の新常識

● 関節の痛みについて

運歩くとき、階段を降りるときのひざの違和感、そのままにしていませんか？

ひざの痛みの原因は、ひざ周りの筋肉の衰えや柔軟性の低下が要因のひとつ。太ももの筋肉が減少すると、ひざの関節を支える力が弱くなり、軟骨がすり減って炎症が起きます。その炎症により、痛みが生じると考えられています。

これは腰の痛みが起きるのも同じ理由です。

正常な関節



痛みが起る状態



柔軟性が低下した組織

● 痛いときは動かさないほうがよい？

痛みには、痛み始めてすぐの激しい痛み（急性期）と、少し動かせるようになった痛み（慢性期）の2種類があります。急性期は安静にすることが必要ですが、慢性期になっても安静にしてばかりいると、筋肉の減少や関節のこわばりが進み、痛みが慢性化していきます。

慢性期の痛みには「筋力運動」が効果的。筋力運動を行うことで、関節の新陳代謝が活性化し、痛みを和らげるにつながります。さらに、筋肉をつけると筋肉が関節を支えてくれるため、痛みの軽減につながります。ただし、やり方を間違えると痛みを悪化させる可能性がありますので、自分に合った適度なレベルで筋力運動を行うことが大切です。

※ご不安な場合は、必ず医師にご相談ください。

● 運動にはいろんな効果が！

適切な運動を行うことで、これまでご紹介してきた「体重・体型」はもちろん、今回ご紹介した「関節の痛み」「血圧、血糖値、コレステロール」にもいい影響があります。（個人差あります）ちょっとした時間やお買い物ついでになど、ぜひ運動を心がけてみましょう。

厚生労働省の推奨によると「週に2回以上、1回30分以上の運動」を習慣的に続けることが大切とされています。

健康寿命日本一へのトライを目指して市民の皆様、お一人おひとりのちょっとした意識を上げてみましょう！



まとめ

無理をしてしまうと悪化の原因にもなりますので、正しくご自身になった運動を行いましょう。