

## 「さかき光陽 御利用者様の疾病シリーズ3」 変形性膝関節症

### 変形性膝関節症の原因とは・・・

関節のクッションである軟骨が加齢や筋肉量の低下などですり減って痛みが生じる病気で、普段の姿勢や日常生活で行なっている動作の仕方でも痛みや症状が変わってきます。ほかに肥満、重度のO脚やX脚などが要因といわれます。



### 運動療法について・・・

疼痛などで関節可動域が狭くなるとADL『日常生活動作』に影響を受けやすくなります。膝の曲げ伸ばしの運動やウォーキングと全身運動など、太ももの筋肉（大腿四頭筋）や脚全体の筋肉をレッグプレスマシンなどで鍛えましょう。



レッグプレスマシンで筋トレです



歩行器を使い歩行訓練です

変形性膝関節並び高齢による筋力低下や運動不足で膝の筋力が衰えない様に、

**さかき光陽 短時間型通所リハビリ**に来てみませんか！

当通所リハビリでは個人に合った自主トレーニングや生活動作など指導いたします。

### 予防と注意点

- 1) 運動をして下肢の筋肉を鍛えましょう。
- 2) 正座は膝に負担が掛かるのでなるべく避けましょう。
- 3) 肥満であれば定期的に運動をする習慣をつけましょう。
- 4) 膝を冷房の風などで冷やさない様にしましょう。
- 5) 入浴で下肢を温めて血行を良くしましょう。
- 6) 無理をせず適度な運動を心がけましょう。

2時間未満の短時間型通所リハビリテーションは、  
介護保険を利用して、ご利用できるサービスです。

