



リハビリテーションだより 8月号

～ 生活習慣病を予防して、膝も元気に！ ～

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの日頃の生活習慣が発症や進行に関与する病気です。がん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。生活習慣病予防には、日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活等が大事とされています。

生活習慣病の予防

運動によって『**血糖値、血圧、脂質、体重**』を適正に保つことで、生活習慣病の発症を予防することができます！

また、運動の種類として、歩く・ジョギングする等の有酸素運動が推奨されています。目安としては週に3～5回、強度はややきついと感じる程度（息が弾み、汗をかく程度）の運動が推奨されています。



注意点

基礎疾患に高血圧や心疾患を有している人は運動強度を上げるとめまいや失神等を起こす危険性があります。無理のない強度の運動に抑えることが大切です！

糖尿病を有する人は空腹時の運動を避けて食後の運動を心がけましょう。



運動は生活習慣病の予防だけでなく、膝の健康維持にも役立ちます

運動不足や食べ過ぎによって肥満になると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、膝への負担も増加します。適正な体重を維持することは、生活習慣病だけでなく、将来の変形性膝関節症の予防にもつながります。



肥満による変形性膝関節症のリスクについて

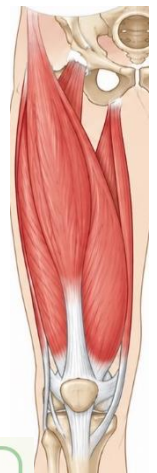
肥満は生活習慣病の発症リスクを高めるだけでなく、変形性膝関節症の危険因子でもあります。歩行時には膝に体重の**約 2～3 倍**、階段昇降では**約 3～5 倍**の力が膝に加わるため、体重増加に伴い膝への負担は大きくなります。適正体重を維持することに加え、膝を支える筋肉を鍛えることも、変形性膝関節症の予防には大切です。



変形性膝関節症の予防について

歩行時の衝撃は大腿四頭筋などの筋肉によって吸収されます。大腿四頭筋の筋力を向上させることが予防に繋がります。大腿四頭筋の筋力を向上させる簡単な運動は以下の通りです。頻度は週に2～3回、回数は10～15回を2～3セット。ややきつい強度で行いましょう。

大腿四頭筋



参考文献

- 1) 健康・医療生活習慣病予防 厚生労働省
- 2) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
- 3) 変形性膝関節症の理学療法と生活指導 嶋田誠一郎