

# 膝痛対策

## 体重が増えすぎないようにしましょう

1kg 体重が増えると、片方の膝には 3~5kg の負担が増えます。

## いきなり動かさないようにしましょう

膝の痛みは、動かし始めに起こりやすいです。座った姿勢から立ち上がる時には注意してゆっくり立ち上がりましょう。



## 坂や階段の昇り降りを行う時などは 軽い曲げ伸ばしで準備運動を行いましょ

## 自分に合った靴をはくようにしましょう

足のサイズを合わせ、靴底のやわらかい靴を選びましょう。

## 杖を使いましょう

下半身にかかる体重の一部を杖が負担してくれるので、膝への負担を軽くすることができます。

## 膝を支える器具を上手く活用しましょう

膝を支えるタイプのサポーター、バランスよく歩行するための足底板など、どんな器具を使えば楽になるか、医師とよく相談しましょう。



## 入浴で膝を温めましょう

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、膝の内側や後ろを揉みほぐす様にマッサージをしましょう。膝の曲げ伸ばしなどのストレッチを行うのも効果的です。

## 寒い時には下着などの工夫しましょう

保温用サポーター、タイツや長めの靴下、ひざ掛けなどを使用すると良いでしょう。

## 正座はさけ、椅子に座る生活にしましょう

しゃがむ姿勢や正座よりも椅子に座る事で膝への負担が軽減されます。転倒予防のためにも和式トイレより洋式トイレが良いでしょう。立ち仕事が多くなる家事を行う時は時々椅子に座って休憩を取りましょう。

## 買い物などで荷物が多くなる時は、 ショッピングカートを利用したり、リュックサックを 使用するようにしましょう