



つボイノリオさん、小高直子さんと
一宮西病院のドクターによる健康対談企画

健康のつボ!

【聞き手】つボイノリオ(タレント)、小高直子(CBCアナウンサー)
【解説】たつみ一郎医師(一宮西病院)



解説

一宮西病院
整形外科部長
著書
『100年足腰』
(サンマーク出版)

たつみ いちろう
異 一郎 医師

ひざ関節の痛みについて

日本人の多くのご高齢の方が悩んでいる「ひざ関節」の痛み。手術だけではなく「切らずに治す保存療法」に力を入れている整形外科医・一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生にお話を伺います。

第8回

手術の前にやること③

大腿四頭筋を鍛えよう!

小高 ひざ関節痛について

第8回!お話を伺うのは一宮西病院・整形外科部長のたつみ先生です。ひざ関節手術の前に取り組みましょうという『保存療法』。ひとつ目は「体重を減らす」ということでしたよね。そして今日は三つ目、「大腿四頭筋を鍛える」というお話です。

つボイ 大腿四頭筋というのは、太ももの前の方にある大腿直筋・外側広筋・中間広筋・内側広筋の4つの筋肉の総称で「大腿四頭筋」と、大体言ってます。

小高 大体そういう風ですね…。要はこの筋肉を使わないと、筋力はどんどん衰える一方ということなんだそうですよ!

たつみ おじいちゃん、おば

あちゃんね、筋肉使っている人は元気ですよ!畑仕事しているおじいちゃん、おばあちゃんね、細くても力強いですよ!

つボイ ということはひざの痛みということですから、ひざに關しての筋肉をちゃんとやっていくということでは、どこの筋肉を鍛えるのが宜しいのでしょうか?

たつみ 太ももの前の筋肉です。これがしっかりしていると、ひざがぐらぐらしないんです。よく(ひざに)サポーター巻いているおじいちゃん、おばあちゃんいますよね?あれ巻いているとぐらぐらしないんですけれど、筋肉は衰えていくんです。だから太ももの前の筋肉を鍛えると、歩いている時にパン!と筋肉が入って、筋肉がサポーターの役割を果たすんです。

つボイ 歩くだけで良いんですか?

たつみ 鍛え方としては、座って足を真っ直ぐ上げてもうてね、足首を自分の方に返して、指だけ靴の裏つかむようなグーにする、というそういう格好をやるんですけど、やってみますか?そのときここ(太もも)触ってみてください。硬いでしょ?そして上げる高さが大事で、足首を股関節よりもちょっと高いくらいに上げる。頑張る!

つボイ 足首をこっちへやる!手前にやる!

たつみ そう!自分の方へやる!

つボイ そして指はギュッとする!

たつみ そしてそのまま3秒から5秒数えてください。

つボイ 結構きまずね!
たつみ ききますですよ!

これを皆さん1日3回、メシ食う前にやってもらいます。(左右の足)交代交代で20回くらい。大体5分くらいですわ。

つボイ それでひざ痛からね、逃れられるんなら安いもんですね。

たつみ 真面目なおばあちゃんね、紙に「正」の字を書いてね、ずっとやってきます。

小高 この大腿四頭筋を鍛える体操、もう1回復習しましょうか?まず椅子にしっかりと腰掛けます。一方の足を床と平行に伸ばす、ぐんと上げます。ちよつと上気味にやってくださいね。このとき息は止めずに、お腹はしっかりとへこませたままにしてくださいね。それから、足を自分の方にちよつと返してください。空の方に指先を向ける、足首を直角に曲げる感じ、自分側に向けます。その状態で、足の指をしゃんけん(けん)のグーをするように、ギュツギュツと握るわけです。ひざ裏はしっかりと伸ばしたままで、5秒静止!1、2、3、4、5!で、足をゆっくり下ろします。これを左

右交互に20回程度しましょうね!

つボイ これ、結構きまずよ!太ももプルプルしましね。この筋肉を鍛えることで、ひざにサポーターをしなくても、「自前のサポーター」、これをしているようなものになるんですね。

小高 わかりましたか?ひざの痛い方はまず、①体重を減らす。②正しい頭の位置で正しい歩き方をする。そして今日勉強した、③自前のサポーターである大腿四頭筋という筋肉を鍛える!心がけていきましよう!健康のつボ!ひざ関節痛について、一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生でした。

膝の痛みでたつみ医師の外来受診を希望される方(初診)は、完全予約制となります。

【対象患者さま】①初診の方 ②膝の痛みを診てほしい方
詳しくはこちらまでお問い合わせください。

→予約専用ダイヤル TEL.0586-48-0026
受付時間:平日/9時~17時、土曜/9時~12時

次回折込は12月22日(水)を予定しております。ご期待ください。

※折込日は予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。