

こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

～膝に負担のかからない生活を送るために～



膝の負担

8月は夏休み、お盆休みなどで親戚などが集まる機会が多い月ですね。遠くに出かけたり、畑仕事なども多い時期で、歩く機会も増えるのではないかと思います。

さて、歩く、階段を昇り降りするなどの動作には、膝が大きな役割を果たしています。皆さんの中にも経験がある方がいらっしゃると思いますが、膝が痛くなると歩いたり階段の昇り降りや、しゃがんだりすることが大変になりますので、家事や外出が大変になったり、痛む膝をかばうことで腰痛や肩こりなど体の別の部分を痛める原因になる場合もあります。

今月号では、私たちの膝がどういう役割をしているか、膝に負担のかからない生活をするためのポイントについて見ていきましょう。

◆膝の役割

私たちの足には、股関節、膝関節、足関節の3つの大きな関節があり、それぞれ足を動かす機能（可動性）と体重を支える機能（支持性）の2つの大切な機能を果たします。

このうち膝関節は、足の関節の中でも特に中心的な役割を担います。膝関節の可動性（足を動かす機能）は広く、たとえば膝の曲げ伸ばし（屈伸運動）では、歩行で約60度、しゃがむ動作で約100度、正座では約140度というように、広い範囲の屈伸運動を担っています。

可動性とともに関節の重要な機能である支持性（体重を支える機能）に関しても膝関節には大きな負担がかかります。平地歩行時には、体重の約1.5から2倍、階段昇降時では約2から3倍、走ったりする時には5倍以上もの力がかかる場合もあります。

◆膝に負担のかからない生活のポイント

膝を痛める原因としては、膝に体重がかかった時や曲げ伸ばしなど、膝に負担がかかった時といわれています。具体的な動作としては、正座が多い、段差が多い、しゃがむ機会が多いなど。また、動作以外にも肥満などが膝を痛める原因として挙げられます。

そこで、膝への負担を少しでも軽くし、痛みがある場合はそれを悪化させないための生活ポイントを以下にまとめました。

◆ポイント

- 足元に注意し、なるべくゆっくり歩くようにしましょう。
- 部屋の中でも頻りに行き来する場所には、なるべくものを置かないようにしましょう。
- 靴を選ぶ時は、かかとが高すぎず、つま先に少し余裕がある靴を選びましょう。
- 膝に痛みがある方は無理をせず、椅子を利用するなどの工夫をしましょう。
- 階段では手すりにつかまったり杖を利用するなどし、1段ずつ上り降りしましょう。膝に痛みがある場合は、階段を昇る時は痛まない足から昇り、降りる時は、痛む足から降りると良いとされています。
- 膝を温めることで膝の周囲の筋肉の血行が良くなり、痛みが減少します。お風呂にゆっくりつかったり、温めたタオルを当てるなど工夫しましょう。ただし、炎症が強く膝が熱っぽく腫れているときは、逆に冷たいタオルなどで短時間だけ冷やしましょう。
- 体重が多いほど膝にかかる負担も多くなりますので、肥満のある方はできるだけ肥満の解消に努めましょう。
- 痛みのある部位への湿布などの利用のほかに、痛み止めの内服などの治療が必要になる場合もあります。痛みが続く場合やひどくなる場合は、整形外科を受診しましょう。

暑い日が続くと、お子さんの体力は消耗してしまいます。熱中症や食中毒等を予防するため、生活リズムや食生活が乱れないように注意をしましょう。

北海道の夏もあと少しです。お子さんと一緒に、元気に楽しく過ごしましょう。

☆親子遊びの広場 ～フィンガーペインティング～☆

6月6日（水）、絵の具を直接指に付け、画用紙に絵を描く絵の具遊び（フィンガーペインティング）をしました。指に付く絵の具の感覚が楽しく、夢中で画用紙に絵を描いていました。最初は絵の具を指に付けることをためらっていたお子さんも、最後には楽しそうに絵を描き嬉しそうにしていました。なかなかお家では経験できない遊びに、目を輝かせるお子さんたちでした。

☆にこにこ学級 ～消防署見学・遠足～☆

6月26日（火）30℃近くまで気温が上昇したこの日、消防署を見学した後噴水公園まで遠足に行ってきた。暑い日差しが照りつける中、お母さんと一緒に一生懸命歩きました。消防署では、救急車や消防車に乗せてもらったり、救助訓練を見学させていただきました。見学後は噴水公園行きました。公園に到着し荷物を置くと、すぐに噴水に入りました。気温が高かった日のため、噴水のお水がとっても気持ち良さそうでした。最後は、お母さんの手作りお弁当をみんなでおいしく食べました。



* 0・1歳児 親子遊びの広場 *

0歳から1歳児までのお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。事前連絡は不要なので、お気軽に遊びに来て下さい。

- ・日時 8月29日（水）10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い遊び、絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要な物（バスタオル・オムツなど）
- ・場所 地域子育て支援センター（幾寅保育所内）

※詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

楽しかった運動会も終わり、のんびりとお散歩や外遊びを楽しんでいます。園庭の桜の木の実もたくさんなり それを使ってままごとをしている姿も見られます。色々な場所で子ども達の笑顔が輝いています。



金山保育所

人数は少なくても元気いっぱい、たくさん遊びまわっています。近くの公園まで、ベビーカーでご機嫌でお散歩したり、大きな子ども達は小さな子を気にしている様子も見られます。自然を満喫して毎日をすごしています。

