



身体の安定感

皆様こんにちは。

朝晩涼しくなってきましたね。夜は過ごしやすくなって助かりますが、気温差で体調を崩さないように気をつけて下さい。

寒くなってきますと、身体のある部分の不調を訴える方が多くなってきます。

それは、関節です。冬は、特に寒さで痛みが増す方もいらっしゃいますが、最近ではエアコンにより夏場でも冷えてしまいます。

特に多いのが、「**膝関節**」です。

今月は、この「**膝関節**」についてお話いたします。



日本国内でも700万人。40歳以上の方で約6割の方が悩んでいると言われてるのが、「**変形性膝関節症**」です。

筋力低下、加齢、肥満などにより、膝の骨が変形を起こし、その変形した骨が周囲の組織を傷つけてしまい炎症を伴います。そして、その炎症を防ぐ為に、いわゆる水が溜まるのです。

そして、その水が過剰になると、痛みを伴って来ます。

では、何故、骨が変形するのでしょうか？

前述しているように、筋力低下、加齢、肥満などがあげられますが、解りやすく言いますと、それらの原因で不安定になってしまった関節を、安定させる為に骨が変形するのです。

つまり、変形は、実は身体を守る為のものなのです。

しかし、その結果、関節の可動域は減り、関節への負担が増えてしまい、痛みを伴ってしまうのです。

では、根本は改善する為にはどうすれば良いのでしょうか？

答えは、変形させないように、常に安定感を保てばよいのです。

その為に必要になるのが、太腿の前側の筋肉であったり、お尻の筋肉のトレーニングなのです。

~~負担をかけずに、無理なく出来る運動もありますので、是非、~~当院スタッフにお聞き下さい。

健康豆知識

10月といえば、そろそろ風邪の流行る季節ですね。

そこで、今月は風邪の予防に最適な

「**柿**」をご紹介します。

薬効たっぷりの秋の味覚。ビタミンA・C、タンニン、ペクチン、カロチン（β-クリプトキサンチン）。ビタミンCは1個で1日の所要量を満たします。干し柿には食物繊維とカロチンが多く含まれます。



ストレッチ情報

首の側面のストレッチ①

片方の手で反対側の頭の側面

(耳の上位)を持ち、持っている手の側

へゆっくり倒していく。

