

R2.7月～9月

ひがしリハだより

～ひざ痛について～

& 免疫力UP★

〒703-8241 岡山市中区高島新屋敷 85-1
TEL:086-275-4970 FAX:086-275-4988

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
15:00～18:30	●	●	—	●	●	—



[診療時間] 午前 9:00～12:30 午後 15:00～18:30

[休診日] 日曜・祝日 および 水曜、土曜午後



ひがしりハだより 7月～8月

晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。
コロナの件では皆様にご協力をしていただき、感謝申し上げます。

今回はひざ痛と、このような時だからこそ
免疫力アップ方法についてお届けいたします。

ひざ痛について

老化・肥満・スポーツ障害・偏平足／外反母趾・
O脚・重労働・けが・骨折後の変形などと
ひざ痛を起こす原因はさまざまです。



< 症状 >

- 階段の上り下りや歩行などの運動がづらい
- ひざの水を抜いてもまたすぐに水が溜まる
- ひざの動く範囲が狭くなってきて痛みも徐々に強くなっている
- ひざがズれる、外れる、抜けるといった感じがする



< 膝痛を起こす疾患 >

- 変形性膝関節症
- 関節炎(痛風、魏痛風、リウマチ)
- 鷲足炎、腸脛靭帯炎
- 神経痛
- 半月板損傷
- 柵障害
- 特発性骨壊死



< 変形性膝関節症の症状 >



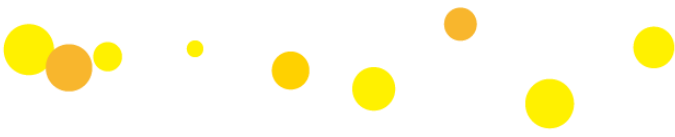
- ・正座から立ち上がる時に痛い
- ・長い歩きや運動後に膝が痛い



- ・膝関節裏側や内側の痛み
- ・坂道や階段で痛い
- ・しゃがみや正座が困難
- ・O脚変形がある



- ・平地歩行が困難
- ・十分に膝が伸びない



< 治療法 >



●薬物療法

→痛み止めや筋肉を和らげる作用のある
薬などを用いて痛みの改善を図っていきます。
当院では漢方を処方させていただく事もあります。

●注射・ブロック注射

→関節注射・局所注射・ブロック注射・血管注射
関節注射＝ヒアルロン酸・ステロイド・局所麻酔薬
関節液の役割は潤滑・軟骨への栄養供給・衝撃吸収です。

●リハビリテーション

→当院では初動負荷マシンを用いた運動療法を
中心にリハビリを行っています。

●装具(杖、膝装具、サポーター・足底板)

→本人に合う装具を作成するために当院では橋本義肢に
作ってもらうことが出来ます。(膝にかかる負荷を減らすためや
膝周りの筋肉に力が入りやすくするため)

●物理療法(電気治療)

→痛みの緩和、リラクゼーション、むくみ、循環の改善、
運動療法を効果的にするための準備などの効果があります。



ひざ痛予防のポイント

疼痛の原因として多いのが変形性膝関節症
(膝 OA ともいわれたいします)です。

今回はその変形性膝関節症に対する予防法を
紹介させていただきます。

変形性膝関節症の方の痛みは、軟骨がすり減ることによっておこる
炎症が原因です。つまり、軟骨がすり減らないようにして炎症が
起きないようにすれば痛みも出にくくなります。最も大事なケアは、
早い段階で膝周りの筋肉をしっかりとつけ、
膝関節そのものへの負担を減らし、軟骨のすり減りを防ぐことです。

座位で膝伸展運動

① 姿勢を正す



② 膝を伸ばす(3秒キープ)

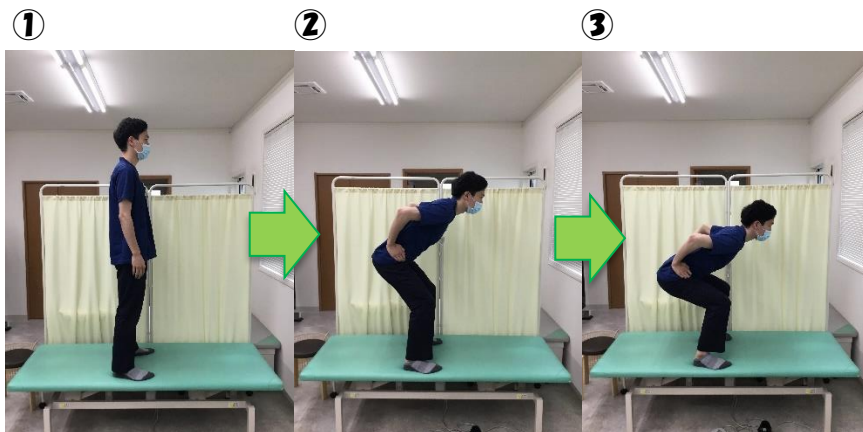
※キープ時は足首が 90 度になるようにつま先を立てる



※猫背になりやすいのでしっかり①の姿勢をキープしてください

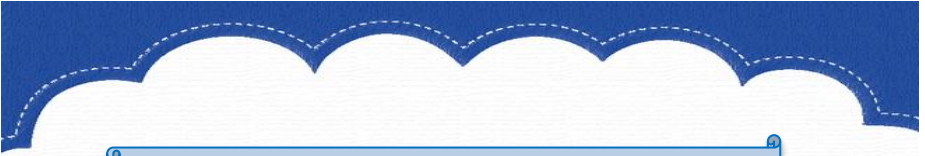
※膝が伸びきらない人はできる範囲ですること

スクワット



- ① まっすぐ立つ。
- ② 膝がまえに出ないようにお尻を後ろにひく。
※体幹をまっすぐに保ちながら目線をまっすぐにし、
顔は正面を向くように
- ③ お腹が太ももにつくくらい
体を写真のようにたたむ
※かかとに体重が乗りすぎないように注意してください

10秒かけてしゃがんで10秒かけて元に戻す。
椅子があった方が安心です。



メディカルフィットネスより

Q&A コーナー

Q1 どこも体が悪くなくても利用できますか？

A ご利用頂けます。会員様の中には健康維持・増進を目的にトレーニングを行われている方も多数いらっしゃいます。

Q2 若い人が使うところじゃないですか？

A 現在、高校生から 88 歳まで幅広い年代の方にご利用頂いています。

Q3 クリニックに通ってなくても使えますか？

A ご利用頂けます。会員様の約半数の方は、クリニックの通院歴がありません。

Q4 運動したことがなくて、通えるか心配です。

A 会員様で今までに運動歴がなかった方も多くいらっしゃいます。
まずは 2 週間の無料体験で継続して利用が可能かどうかお試しください。

★フィットネス2週間無料体験は
直接フィットネスクラブへお越しください



免疫力アップについて



免疫力アップには栄養バランスが大事

～少しですがご紹介します～

◆腸内環境を整える◆

腸内環境を整えるということは「**善玉菌**」を優勢な状態に保つということです

善玉菌が優勢な状態というのは、腸内環境が

免疫細胞にとって理想的な弱酸性の環境のことを指します。

腸内環境が弱酸性の場合、病原菌や雑菌の発生も少なくなるため

免疫細胞の負担は軽くなるのです。善玉菌を優勢な状態に保つには、

善玉菌を含む食品を摂り入れて**善玉菌を増やす**ようにすることが必要です。

ヨーグルトやチーズ/醤油・味噌(汁)/納豆/食物繊維などを摂取しましょう♪



◆免疫力を活性化させる◆

免疫細胞活性化に必要なのは、これらの栄養素です。

免疫細胞の主成分でもある「タンパク質」…肉、魚、乳・大豆製品など

体に必要な栄養素の「微量ミネラル」…

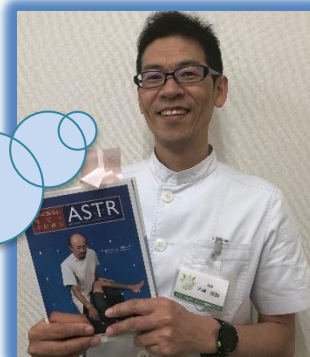
カルシウム、鉄、マンガン、海産物、根菜類など

これらのものを含む食材を摂り入れることで、

免疫細胞の働きを強化することが大切です。



膝痛の原因はいろいろあります。
腰から、骨が痛んだ。
筋肉の凝り、けがなどです。
原因に応じて治療法があり
治療期間は平均1か月内外です。
大半の原因は筋肉の凝りなので
物療やほぐす体操で軽快します。
ぜひお試しください。
ほぐれると血流が改善して
神経のバランスが整うので
免疫もアップしますよ！



当院は自分で良くなる体操指導と姿勢の注意に
力を入れています。日々、自分に必要な体操を行う事と、
日ごろの動作や姿勢の見直しをする事で、痛みや症状をご自身で
調節していただく事が大切だと考えています。

