



変形性膝関節症とは

症状

男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きははじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり（中期）、末期になると、安静時にも痛みが取れず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

原因

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（遺伝子）も関与しています。また、骨折や化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢と共に弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り関節が変形します。

膝周囲の筋力保持は膝への負担を軽減させるのに重要です

今回は膝の運動を紹介させていただきます

膝 運動

- ①スクワット
- ②足伸ばし
- ③0 脚予防



- ①椅子に座るような感じで、膝を前に突き出さずにおしりを後ろに突き出す・5回×3セット
- ②足を前に伸ばし、つま先を上に向ける。上がる所までOK 左右 10秒×3セット
- ③ボール（クッションでも可）を両膝内側に挟む 5秒×3セット

11月のイベント
 腹話術（和歌山県腹話術協会
 会長 宮本さん）



手品や腹話術を披露して
 いただき楽しませてください
 ました♡

年末年始のお知らせ

2019年12月28日（土）午前中まで営業（昼食あり）
 12月29日（日）～2020年1月3日（金）までお休みさせていただきます。
 新年は1月4日（土）より通常営業いたします。

デイケアに興味・質問のある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。
 丸山整形外科デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田