



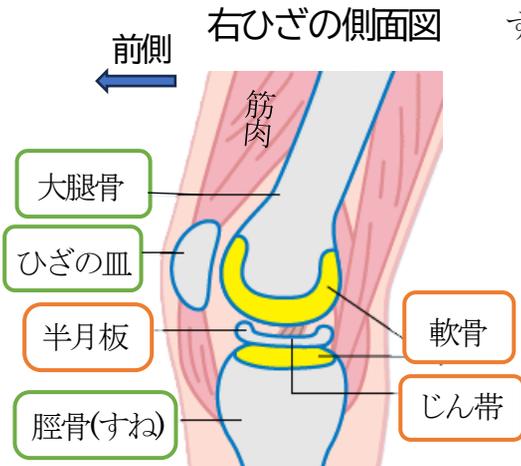
2月25日は『ひざ関節の日』



2月25日は、英語でひざを意味する「knee（ニー）」と2月の「2」をかけた、「ひざ関節の日」です。今回は健康に楽しく過ごしていくために大切な『ひざ』をテーマにしてみました。

ひざの役割

ひざは骨とその周りにある筋肉やじん帯が連動して曲げ伸ばし、歩行、方向転換など様々な動きの起点になります。40代頃から徐々にねじれてしまう可能性があります。



猫背になるとひざが変形

日常生活は前かがみになる作業が多く、首が前に出てしまう姿勢が癖になりがちです。

猫背になると、腰と骨盤が後ろに傾きます。骨盤につられるように、ひざが外に変形し、痛みが出ます。



変形性ひざ関節症

ひざの骨が変形する事によって痛みが生じる「変形性ひざ関節症」という病気があります。

骨と骨の間にある「軟骨」は、ひざへの衝撃を和らげたり、スムーズに動かしたりする役割ももっています。加齢やしやがんだり立ったりという動作の繰り返しで軟骨がすり減ってくると、ひざの骨が回転して変形し、『ねじれ(外ねじれ、内ねじれ)』が生じます。

◆外ねじれ(ガニ股・O脚気味)

日本人の9割以上が外ねじれに当てはまります。

ひざの内側に体重がかたより、骨同士がぶつかり合っ痛みが生じます。骨盤が後ろに傾き、腰痛や股関節痛が起きます。



◆内ねじれ(内股・X脚気味)

先天的なものがほとんどです。ただし猫背のような悪い姿勢を続けていたり、足を組んだりする癖があると、骨盤が歪み、内ねじれになります。ひざの外側に負荷がかかり痛みが生じます。



ねじれによる痛みの見分け方

ねじれによる痛みは「長時間止まった状態からの動き始め」や「坂や階段を下る」ときが多くなります。歩行時のひざへの負担は体重の約2.8倍、階段の下りでは体重の約5倍もの負担がかかります。そのため、急激に体重がかかる動き始めや、階段などで痛みが出ます。

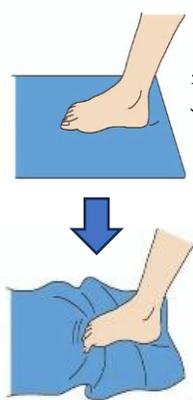
ひざのストレッチや、足の筋肉を鍛えるトレーニングは継続すると、変形性ひざ関節症の予防、ひざへの負担を軽減させるのに有効です。100年自力で歩き続けられる健康で元気な未来を目指しましょう。(岡本)

参考：健康カプセル！ゲンキの時間、プレジデントオンライン「100歳まで元気な人は」

日常の「ながら」できる ひざトレーニング

◆座りながら「タオルギャザー」

足の裏の筋肉を鍛えます。歩く際のひざへの負担が軽減します。(10回1セット×3回)



- ・床にタオルを敷く
- ・椅子に座ってタオルを足の指でたぐり寄せる

◆寝ながら「ひざストレッチ」

ひざの裏側を鍛えます。ひざの痛みが緩和します。(左右10回1セット×3回)

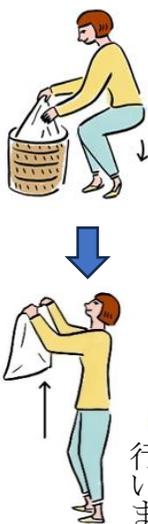


- ・仰向けに寝て片ひざを立てる
- ・反対側のひざを伸ばし、10cm程あげて5秒キープ

◆洗濯をしながら

【ハーフスクワット】

ももの前側を鍛えられます。ひざの位置が安定し、ねじれの食い止めに効果があります。(10回1セット×3回)



- ・足は肩幅に開き胸・ひざ・つま先を曲げる

- ポイント
- ・足を上げるときは、足先をしっかりと上に向けましょう。
- ・ひざ痛、腰痛のある方は無理せず行いましょう

美味しく・正しく・我慢しない【減塩】

2月になり、徐々に暖かくなってきましたが、まだまだ寒い日も続いています。寒い時期には、濃い味付けの物が好まれる傾向があります。また、脂肪を蓄えようと、食事量も増加しがちです。こうした点から、冬は塩分の摂り過ぎに注意が必要な季節です。

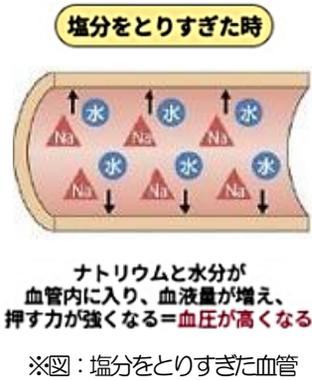
今回は、身近な所から気軽にできる「減塩」についてご紹介します。



現代人は塩分過剰

塩分(Na・ナトリウム)は生命に欠かすことのできない重要な物質です。多量の汗をかいた時などに急激に塩分が失われることがあります。通常の食事や運動では塩分が欠乏することはありません。むしろ現代人の食生活では、塩分過剰が問題となっています。

塩分の摂り過ぎは身体に様々な害をもたらします。その代表が高血圧です。塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込もうとします。その結果、血液の量が増え、心臓や血管に強い圧力がかかり血圧が上昇します。



目標は1日6g未満

高血圧の改善では、減塩に取り組むことが重要です。塩分を控えることで、高血圧を抑えられることが研究から示されています。血圧が基準値を上回っている方は、「塩分量 1日6g未満」を目標に減塩に取り組んでみましょう。

今日からはじめよう「減塩食」

最初から厳密な減塩を行うと、食事の楽しみがなくなり、ストレスとなることもあります。段階的に塩分を減らしていくことが継続のポイントです。調味料や加工食品にも塩分は含まれています。身近な食材を減塩食品に変える、塩分控えめでも満足できる味付けにするなど、日々の食事を見直してみましよう。

我慢しない減塩への挑戦!

-2 おいしく減塩 1日マイナス2g

その1 減塩お助け商品
を活用してみよう!

減塩調味料
減塩しょうゆ、減塩みそ、減塩しょう油

減塩食品
魚加工品、漬物、肉加工品、みそ汁

※「薄塩味」や「うすおじ」などの表記は味を表現しているため、含まれる食塩量が少ないという意味ではありません。注意しましょう。

【栄養成分表示】の「食塩相当量」を活用しましょう。

その2 汁物は1日1杯まで!
スープやみそ汁の汁を減らしてみよう。

具を多くする
汁が少ない分減塩!

ラーメンのスープを残す
① スープを全部飲まない ② 穴あきレンゲを使ってスープを残す

器の大きさを小さくする
大きい汁椀から小椀に変えてボリューム感アップ! 満足!

その3 調味料を減らしたら...
うま味・香り・酸味・辛味をトッピング!

うま味
昆布、かつお、鰹節

香り
葱、生姜、大蒜、紫蘇

酸味
酢、レモン、柑橘類

辛味
唐辛子、カレー粉、黒胡椒

減塩の日

江戸川区健康部健康サービス課管理栄養士

また、塩分の排出を促すカリウムを多く含む食品を摂りましょう。カリウムは、緑黄色野菜や果物、海藻類、豆類やいも類などに多く含まれます。特に血圧が高めの人は、これらの食品を意識して食べるようにしましょう。



美味しく、正しく、我慢しない減塩で心身の健康を整えましょう。(小嶋)

【参考資料】

文部科学省の食品成分データベース
全国健康保険協会ホームページ
東京都江戸川区ホームページ

読者アンケートのお願い

「アラ新聞」では、皆様のご意見やご感想を募集しています。左記のQRコードをスマホで読み込むと簡単に感想フォームにアクセスできます。ぜひお気軽にご意見を寄せください。



編集後記



昨年より、あおば薬局太田店に入職しました薬剤師の皆川と申します。趣味はスノーボードです。

私には中学生と小学生の子供がいます。毎年冬になると、子供達をゲレンデへ連れ出して楽しんでいきます。20年程前はスキーの方が多く、肩身の狭い思いでしたが、今では親子でスノーボード楽しむ姿を見かけるようになりました。

中学校の宿泊学習でもスキーだけでなくスノーボードを選べるよう、上の子は楽しみにしています。一方、まだ小学生の下の子は嫌々している部分もあります。今後、家族でも泊りで楽しめるよう練習を積み重ねていきたいです。

数日後に筋肉痛がやってきますが、滑っている時は体がポカポカしてきて気分爽快です。体力を維持していきたいと思っております。



(皆川)