

院内報「みらい」(目的にあった運動を)

腰が痛い、膝が痛いという患者さんの中で『運動をしているのに痛くなった』と言う人がいます。話をよく聞くと膝が痛いから毎日歩いている人や、腰が痛いのでダンベル体操を始めたというのです。これはそれぞれの痛みにとって良い運動ではありません。

膝は体重の3～4倍の荷重がかかると言われています。膝の痛い人が体重を減らすと良いのは、2キロ体重が減ることにより膝にかかる負担が6キロ～8キロ減ることになるからです。さらに膝の負担を軽くするためには太ももの筋肉を鍛えるのがよいのですが、歩くよりも椅子に座ったり、寝たままで練習する方が効果的なのです。また歩く事は膝に負担をかけることにもなります。

腰痛の場合も同じです。腰に負担がかからないように、お腹や背中中の筋肉を強くしてほしいのです。そのためには座ったり寝てやる運動も良いでしょうし、プールの中で運動することも良いのです。重い物を持つような運動は良くないのです。

コレステロールが高い人は、体に酸素を多く取り込むような運動(エアロビクスや速歩き)が良い運動です。

ただ運動をするのではなく、目的を持ってどのような運動をしたらよいのか、またどのような運動をしてはいけないのか考えながら運動をしましょう。

靴の話

最近健康への関心の高まりとともにジョギングやウォーキングを楽しむ方が増え、膝や足の痛みで病院にみえる方が多くなってきました。年代もサッカー少年からゲートボールの老人までさまざまです。診療をし、レントゲンで検査をしてもほとんどの方は異常ありません。皆さん足の使いすぎ、あるいは足の一部に体重や負荷がかかりすぎたための痛みなのです。

痛みの起こる原因としては、履物や靴が体に合っていないためや、硬い地面を歩いているための衝撃による痛みがほとんどです。体に合わない靴とは作業靴であったり(足を靴に合わせている)、靴の中敷きが平らな靴や底が硬い靴です。また土の上でなく、舗装道路の上を走ったり、歩いたりしているために痛くなっている人もいます。もちろん運動のやりすぎで痛くなる人もたくさんいらっしゃいます。

いろいろな治療法がありますが、ご老人の足や膝の痛い人にお話することは、お孫さんの履いているようなスニーカーやウォーキングシューズを履くことです。中敷の平らな靴と違い土踏まずの部分にも体重の一部がかかり足全体で体重を支える傾向にあり、また靴底に空気のクッションを作ったり足への衝撃を和らげている靴が多く、足や膝にかかる負担を少なくしているからです。

田名も今では土の道がなくなり、足にとっては決してよい条件ではありませんが若者と同じように時代の先端の靴を履きこれからも元気で過ごしましょう。

院長 木内 哲也

