

# 腰痛と膝痛の予防

## 理学療法士の一問一答!

～はじめに～

高齢者のなかでは、多くの人が何らかの痛みがあるといわれています。特に腰と膝に痛みがみられ、活動性が低下しやすく、日常生活や健康に大きく影響が及びます。どう予防すればよいか、よくある質問を、1問1答で紹介します!

### 痛みとは?

痛みがあった場合、まずは専門医の受診をお勧めします。診断してもらいましょう!

#### 問1

Q: 痛みって何? どうして起こるの?

A: 体に**損傷**が起きて、末梢神経のセンサーが刺激を感知すると、**脳**に伝わり「痛い」と**感じます**。

#### 痛みが起こる仕組み



体に危険を伝える痛み⇒ほとんどの場合、短期間で出現し、原因が取り除かれると数日から数週間で治まる。

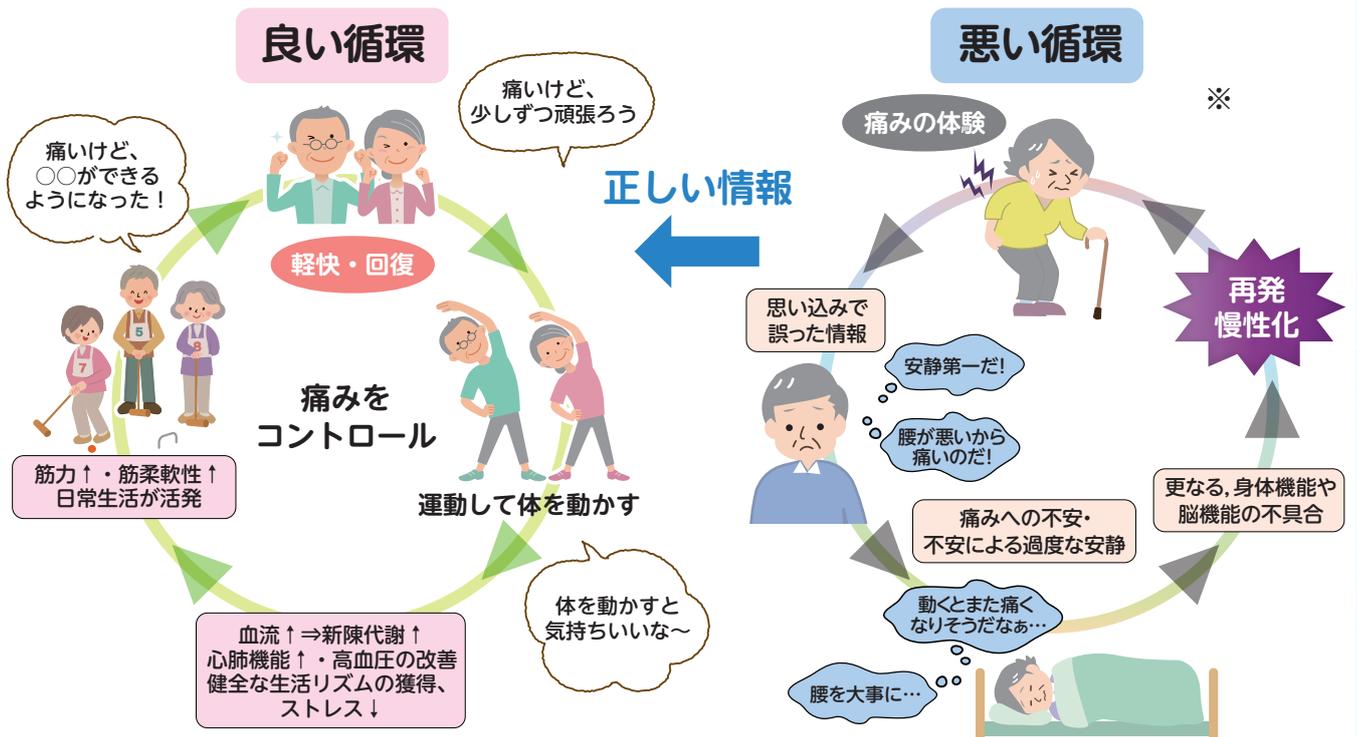
神経の痛み⇒神経が障害されたり、神経の周囲に炎症が起こったりして感じる痛み。坐骨神経痛など。

それ以外の痛み⇒心因性が要因。職場・家庭などでのストレスにより、脳にトラブルが生じて感じる痛み。長引く痛みもこの要因となる。慢性化しやすい。

## 問2

Q:痛いとき安静にしたほうがいいのか？

A:見た目に**傷や炎症がない痛み**の場合、過度な**安静により**、筋力・体力が低下し、日常生活に支障をきたします。痛みは**慢性化**しやすいので、普段通り生活し、徐々に運動していきましょう。



## 問3

Q:痛みがあるとき、どんな運動をすればいいの？

A:まずは、**痛みのない部分**から運動を始め、**全身の運動**を行きましょう。

### ■適度な運動が効果的!

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減



※

### ■運動を行う際の注意点

- ・個人によって適切な運動量は異なります。
- ・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。  
⇒軽めの運動から始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。  
⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。  
⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。

## 有酸素運動で、体力の低下を防ぎましょう ※

- 30分程度の運動を週2回程度継続していくことが大切です。
- 少し疲れる強度で心地よく運動できる内容を選びましょう。

### ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要！！



## 腰痛予防

### 問4

Q:腰痛があるときの日常生活で気をつけることを教えてください。

A:腰痛への理解と**姿勢**を見直して、腰に**負担**のない生活をしましょう。

### ◆高齢者の腰痛について

- ・腰痛は加齢に伴う腰椎の**変形**や椎間板・靭帯の**変性**により生じることがあります。
- ・長時間同じ姿勢で過ごすことや、**姿勢の崩れ**、**運動不足**なども腰痛の発生要因です。
- ・腰痛予防には、腰回りや股関節の**柔軟性**を保つこと、腰やお腹、股関節周囲の**筋肉をつける**ことや日頃の姿勢も重要です。
- ・運動により、血液の循環が促され、**リラックス**効果が得られ、痛みの**予防改善**につながります。

## 腰に負担がかからない工夫 ※

### ●物を持ち上げる

良い例



#### 【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

### ●椅子に座る

良い例



#### 【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

### ◆姿勢を確認してみましょう

あごは少し引く →

下腹は少し  
力を入れて  
引っ込める →



← 背筋を伸ばす

← 膝を伸ばす

← 足は肩幅より  
少し狭く開く

姿勢が崩れると  
腰痛の原因になります

### ◆安静・心配のし過ぎは痛みの敵

腰痛の原因がわかっている時は、無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安が続いてしまうと、腰痛は慢性化しやすくなります。

## 問5

Q:どんな運動すれば腰痛を予防できますか？

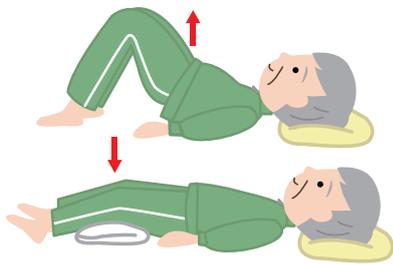
A:身体が硬くなり過ぎないように**ストレッチ**や**腰周囲**の筋肉を鍛える**運動**が有効です。また**全身運動**も取り入れると良いでしょう。

### 寝てできる腰痛体操 ※

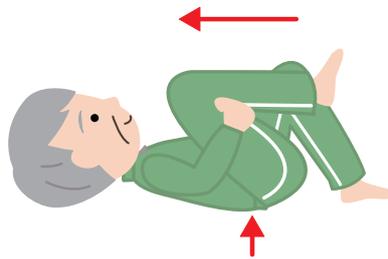
● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

#### 運動を行う際の注意

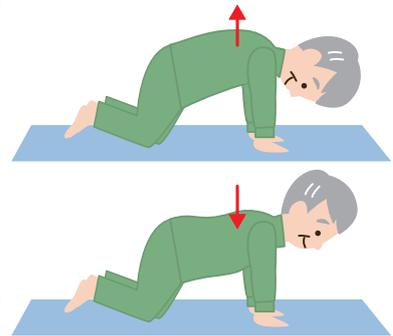
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください



- ・息を吐きながらお尻を**5秒間**持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、**20秒間**とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう

### 座ってできる腰痛体操 ※

#### 前後運動

【ポイント】前へ行くときは腰を反らない！胸を開くイメージで。

①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしてまっすぐイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



#### 並行運動

【ポイント】移動した側の肩が下がらないように！あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところまで止まる。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。

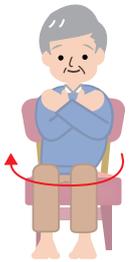


#### 円を描く運動

【ポイント】息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



## 膝痛予防

### 問6

Q:膝痛があるときの日常生活で気をつけることを教えてください。

A:活動量の低下や体重増加などに気を付け、環境も見直しましょう。

#### ◆日常生活での注意点

- ・膝の痛みがあることで、日々の活動量が低下しないように気をつけましょう。
- ・正座などを無理やり行くと痛みが強くなる場合があります。
- ・体重の増加は膝への負担を大きくします。

#### 環境整備 ※



高い段差の昇り降りは、膝への負担が大きくなります。簡易的な手すりを取り付けたり、段差を解消するためにスロープを設置するのも方法の一つです。また、低い椅子からの立ち上がりも、膝に負担が掛かりますので注意しましょう。

#### ◆痛みがあっても工夫により症状の進行が抑えられ、生活がしやすくなります。

- ・少し足踏みをしながら歩き始めましょう。
- ・杖など歩行を助ける道具を上手に使いましょう。
- ・万歩計や携帯電話の歩数計を用いて、一日に動いた量を記録してみましよう。また痛みが強くなった時には、前日の歩数を確認し、自分に合った歩数を確認しましょう。

## 問7

Q:どんな運動をすれば膝痛を予防できますか?

A:膝の周りの筋肉を鍛えたり、動きを良くしましょう。

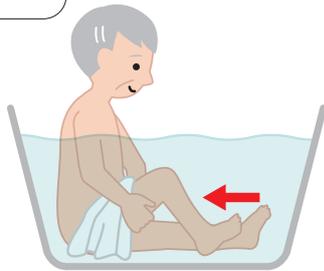
### 膝関節の動きを大きくしましょう

- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- 痛みのない側も同様にストレッチを行いましょう。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

#### ①膝の曲がりを良くしましょう ※

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかり曲がったところで保持します。

ストレッチの時間：5秒



#### ③ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう ※

前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチの時間：30秒



#### ②太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう ※

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。

ストレッチの時間：30秒

※バランスが悪いときは手を床についてもかまいません。



#### ④太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう ※

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒



※反対側の足は伸ばす。

#### ⑤太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう ※

伸ばしたい側の膝を曲げ、足首や足先をつかみます。かかとをお尻に近づけるように膝を曲げ、太ももの前側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒



※反対側の足は伸ばす



# 膝関節を支える筋肉を鍛えましょう

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- **強度 強め** は理学療法士や医師に相談してから行ってください。
- 各**3秒**ずつ、1セット**15~20回**で、**2~3セット**行いましょう。

## ①太ももの前の筋肉を鍛える ※

### 強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。

※反対側の膝は立てる



### 強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します。



## ②太ももの裏の筋肉を鍛える ※

### 強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。

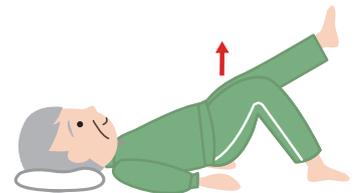
※膝は90度程度に曲げて立てる



### 強度強め

強度低めの動作を片足で行います。

※片足をまっすぐに伸ばす



## ③足全体の筋肉を鍛える ※

### 強度低め

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します。

※両手をテーブルに置き、体を支える  
※背中が丸くしないように気をつける



### 強度強め

強度低めの動作を片手で支えて行います。



※参考・引用:公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより転載  
[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)

◆腰痛と膝痛の予防のための運動や生活方法についての講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ(<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)の「お問い合わせ」からご連絡ください。

一般社団法人 山形県理学療法士会