

膝が痛み始めた！処方箋は？

2年ほど前、ちょうど後期高齢者に仲間入りした頃から、左足の膝に若干の違和感が出始めていました。2か月ほど前からは軽い痛みも伴ってきた。そしてつい2週間ほど前、半日ほどテニスの試合をしてからというもの痛みの度合いが増え、さらに右足の膝にも違和感が生じてきました。

これまでは大きな会合で畳のある会場に椅子があると、同年配あるいは自分より若そうな参加者が椅子に座っているのを見て、内心“足の丈夫な人は安易に椅子に頼らないでね！”なんて思ったりもしていました。ところが1か月ほど前から、私も会場に入ると椅子席の方へ足が向くようになってしまったのです。

なんということか！これが加齢現象の一つということなののでしょうか。もともと私は体力作りには関心があり、ウォーキング、自宅マンションの階段上り、テニス、水泳、ときに誘われてゴルフなど運動に励んでいました。それでも、こんなになってしまった。すべてに前向きで元気だったつमोरの自分も体調を考えざるを得ない状態になってきたのです。



昔はサプリ（メント）などというものは、自分には縁がないものとしていましたが、手を出し試みるようになってきた。グルコサミン、コラーゲン、コンドロイチン、ヒアルロン酸・・・とサプリの内容と種類も多く、どれが効くのかよくわかりません。今、

実験中といった段階です。

幸いに、現時点では歩くのに支障はありませんが、座った姿勢から立ち上がる時に起こる痛みのほか普段でも膝がジンジンしていたりします。手術なんて大袈裟なことにならない前になんとか前のような足に、とその克服策に取り組み始めたところなのです。

1. 効果がありそうなサプリを見つけ使用を継続する
2. かかとから着地という歩き方を心がける。階段登りを続ける
3. 外出の際に信号等での待ち時間に片足立ちを数十秒、交互にする
4. 体重を現在の60キロから5キロ落とす
5. 重い荷物はあるべく持つのを避けカート等を利用する
6. テニスなどジャンプをしたり膝を痛めるような運動は控える。水泳は体重をかけなく最適な運動なのでこれに力を入れる
7. 大腿四頭筋のトレーニングに加え、膝のお皿の周囲のストレッチ、風呂でよく膝を温める

等々。

変形性膝関節痛と呼ばれ、膝の軟骨が減り痛みが出てくるものと定義されています。膝痛で悩んでいる人は全国で1000万人とも言われているようです。足はすべての動きや活動を支える基盤。上記の自分で考え調べた



“処方箋”を真面目に実践し「痛みが消えた」という体験を再びこのページでご報告できるよう頑張ってみる所存です。