

膝の痛みから回復しました！

昨年の今月のコラムに「膝が痛み始めた！処方箋は？」とのタイトルの原稿を載せました。そして「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」と結んでいます。

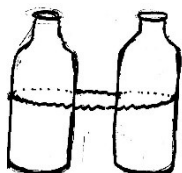
ちょうど1年経った今、結果はどうか？



嬉しいことに「ほぼ大丈夫になりましたよ」とご報告できます。普通に歩ける、普通に仕事ができる、好きなテニスもできる、といった喜びにすぐるものはありません。“まじめな”性格が幸いして“処方箋”をまじめに実践したからでしょうか。それとも、サプリなどが効いたからでしょうか。

膝痛で悩んでいる人は全国で1000万人といわれています。そんなあなたのお役に立つことを願ってこの1年間に実行したことを紹介してみます。

- ▶ 毎日のウォーキング。かかとを付けるようにして平均3000歩。それに仕事や各種用事での動きを含めると1日平均8000歩くらいになった。1万歩はなかなか無理だがその分を次の運動で補った。
- ▶ マンションの7階にある自分の部屋まで、荷物のない限り階段を足で上がった。計88段。下りはつかえて転んだりしては危険なのでしない。疲れているときとか十分に歩いた日はエレベーターにも乗った。
- ▶ 水泳を週に1回。市営の25℃温水プールで500mを泳ぎ、続いて水中ウォークを500m。できるだけ多くの筋肉を使うように、泳ぎではクロール、平泳ぎ、横泳ぎ、背泳と全ての泳法で。水中ウォークではヘソくらいの深さの専用コースで、こちらも前歩き、大股歩き、蹴り歩き、後ろ歩き、水中での後ろ歩き、といろいろ混ぜて。
- ▶ 家で朝晩、足先に重りを付けて椅子に座り1日に2回、片足ずつ平行になるまで上げ10秒止めてゆっくり下ろす、という運動を20回続けた。重りには2本のペットボトルに7分目ほどの水を入れ重くしひもで結んで足の先にかけた。
- ▶ そしてサプリメント。サントリーが推奨していた「グルコサミン・アクティブ」を毎日飲んだ。



結論的に上記のどれが効果あったのかわかりません。たぶん複合的に作用してくれたのでしょう。敢えて言えば、運動の最後の項「重りを付けた足の上げ下げ」が最も効いたような気がします。でも一番単調で面白くない運動なので、なるべくテレビを見ながらとか、ラジオを聞きながら続けたところですね。それと座る生活は極力避けることですね。

今はお陰様で好きなテニスも踏み込みに注意しながらできるようになりました。努力と忍耐が必要な挑戦ですが、同じ症状を持ち悩んでいる方の参考になれば幸いです。