

あるく  
身体活動

しゃべる  
社会参加

たべる  
栄養・口腔機能

大作戦！ **あ** るく（身体活動）



## 膝にやさしい日常生活の工夫

日常生活のなかには、膝の痛みを感じやすい状況が多く潜んでいます。「もう歳だから、膝が痛いのは仕方がない」と思うことはありませんか？ここでは、できるだけ膝に負担をかけないようにする、工夫やポイントをご紹介します！

### 《からだ編》

#### 膝を冷やさないようにする



膝が冷えると血流が滞ったり、筋肉が硬くなったりして膝関節の動きが悪くなり、膝への負担が大きくなりがちです。膝を冷やさず、温めることが大切です。

- 寒い場所では、ひざ掛けやサポーター、カイロを利用する
- ゆっくり湯船に浸かって入浴する



### 《生活動作編》

#### 家事の時の工夫

- 料理を椅子に腰掛けて行う

※椅子に腰掛けた状態での家事が難しい場合は、区切りの良いところで休憩を入れ、椅子に座る

- 洗濯物をたたむ時は椅子に座り、テーブルの上で行う



## 移動時の工夫

※痛みがある側：赤いバンダナを巻いている脚

### 歩行の場合

### 階段昇降の場合



- ・痛みのある側と反対の手に杖を持つことで、痛みのある側への荷重が減る
- ・体重の約10～30%を杖に体重が分散される

- ・昇りは、全体重を支える必要があるため、**痛みのない側を先に出す**
- ・降りには軸足で体を支える必要があるため、**痛みのある側を先に出す**

## 靴着脱の工夫

- 椅子に座って、靴を履いたり脱いだりする



畳での寝起き、正座、和式トイレなどの日本式の生活は、膝関節に負担がかかりがちです。ベッドでの寝起き、椅子での食事、洋式トイレなど、生活を洋式に切り替えることで膝関節にかかる負担を減らすことができます！