

あなたの膝は健やかですか？ セルフチェックをしてみましょう。

膝関節は年齢とともに弱くなります。いつまでも軽やかなステップを踏むために、膝の元気をチェックして、今の状態を把握しておきましょう。

膝の元気度チェック

以下のそれぞれの項目の中で、当てはまるものをチェックしてください。

- 女性である
- 40歳以上である
- 運動選手の経験があるなど過度な運動をしていた
- どちらかというとお脚だ
- どちらかというとおX脚だ
- 最近体重が増えてきた
- 肥満気味だと思う
- 1日20分以上は歩かない
- 運動不足だと思う
- 階段を昇ると脚が疲れる
- 1時間以上続けて歩けない
- 正座やしゃがむのが苦手になった
- 大またで歩けなくなった

0~1個

元気度 **100%**

2~5個

元気度 **60%**

6個以上

元気度 **30%**

元気な膝のために 日常生活のアドバイス

- 3食規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 体重増加につながる過食や、脂っぽいもの、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。
- 骨や関節の成分であるカルシウムやビタミンD、たんぱく質、コンドロイチン硫酸、グルコサミン、ヒアルロン酸、コラーゲンを摂るように心がけましょう。
- BMIで肥満度をチェックして、適正体重を維持するようにしましょう。<下図参照>
- ダイエットするときはタンパク質を十分に取り、同時に筋肉を増やす運動を行いましょう。
- 膝に負担をかけないように正しい姿勢で歩くようにしましょう。

歩き方の
ポイント

 - 背筋を伸ばしてお腹を上引き上げ、あごを引きます。
 - かかとから着地して足全体で地面を蹴るように歩きます。
 - やや広めの歩幅で膝は真っ直ぐ伸ばしましょう。
- 自分の足にあった靴をはきましょう。きつすぎたり大きすぎると足が安定せず膝に負担がかかります。
- エレベーターではなく階段を使うなど日常生活の中で体を動かすようにしましょう。
- 不自然な姿勢を長時間とり続けないようにしましょう。
- 最低でも1日に30分は歩くようにしましょう。
- ウォーキングや水泳など、楽しく長く続けられる運動を見つけて、週に2~3回は行いましょう。
- 柔軟性を保つためにストレッチを行い、膝を支える太ももの筋肉を鍛えましょう。
- 膝を鍛えるエクササイズを毎日の習慣にしましょう。
- 元気が低い人は、膝を傷めたり、負担をかけるような過度な運動は避けましょう。
- 膝に違和感があったり、痛みがある場合は、自己判断は避けて早めに医師に相談しましょう。

BMIで肥満度をチェック!

出典:「ポジトリム ダイエット・プログラム ガイド」

BMI (Body Mass Index) は、世界で最も広く使われている肥満判定用の体格指数のことです。

算出方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

<身長1.6m・体重60kgの場合>
 $\text{BMI} = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$

判定

やせ	正常	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
18.5	25	30	35	40	

上図の正常ゾーンの「**BMI=22**」が統計的に最も病気になりにくい数値だといわれています。

BMI=18.5未満になるような減量は、健康上の観点からおすすめしていません。