



痛くなる前に！ひどくなる前に！ 今日からできる膝の痛みを予防する習慣



2026.3月
健康だより

HPで公開中
>>



膝(ひざ)関節は、体重を支えながら曲げ伸ばしを繰り返す、とても負担の大きい部位です。特に中高年になると、歩くときや正座をするときに、膝の違和感や痛みを感じる人が増えます。違和感や痛みは、関節の周囲の筋肉からの重要なサインです。小さな違和感が痛みへと変わる前に、今からできる対策を始めてみませんか？

膝痛はなぜ起こる？

膝痛が起こる大きな原因として、加齢に伴う筋力低下と体重増加によっておこる膝への負担が挙げられます。膝をサポートする筋力は加齢とともに衰え、膝への負担が大きくなってきます。

さらに体重が増加すると、膝の軟骨がすり減りやすくなり膝痛を生じます。また膝痛に悩んでいる人の中には、痛みのために運動をしなくなるという人もいます。このような状態は、筋力の低下をますます引き起こし、膝の痛みが悪化するという悪循環を引き起こす可能性があります。



膝を守る2つの対処法

1 肥満解消

日常の動作で膝にかかる負担は、平坦な道で体重の約**2.6倍**、階段を降りるときには約**3.5倍**とされています。BMI(肥満度)が25以上になると、膝への負担が増え痛みが出やすくなるため、体重を減らすことが重要です。無理のない減量を心がけることで、膝を守ることに繋がります。

BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 痩せ ~18.5未満 / 適正 18.5~25未満 / 肥満 25以上

体重が1kg増えると、歩行時には膝に約3~5kg分負担がかかると言われているんじゃないよ

2 膝の機能を保つ運動

適度な運動は、筋肉が鍛えられ痛みの軽減につながります。また、運動をすることで体内で痛みを引き起こす炎症物質が減少し、痛みが起これにくくなります。(回数は目安です。無理のない範囲で行ってください。)

膝の動きをよくする

膝の裏をほぐす運動



膝の曲げ伸ばしをよくする運動



膝を支える筋肉を鍛える

太ももの前の筋肉を鍛える運動①



太ももの外側の筋肉を鍛える運動



太ももの前の筋肉を鍛える運動②



~日常生活のコツ~

- 正座はできるだけしない
- ・スリッパやサンダルは使わない(脱げないよう力が入るため膝への負担が大きくなる・転倒しやすい)
- ・立つときは痛くない方の足に重心を置き、前かがみで立ち上がる
- ・膝を冷やさない(クーラー注意!)
- ・階段の上り下りは手すりを使う
- ・痛みだした急性期は冷やし、慢性化したら温めて血行を良くする

※少しでも膝に違和感があれば早めに受診しましょう。

