

膝を守る4つの体操

これまで教室で用いた「基本体操」および「グループ体操」の中から効果が高かったと思われるもの、および体操方法が容易に理解できる4つの体操

- ぶらぶら50回**
【目的】膝を軽く伸ばすことで、膝まわりの筋肉の働きをよくし、血行を促進し、膝の痛みを軽減します。
【やり方】椅子に座ります。足が床に着かないように膝の下の部分を椅子に入れておきます。この状態で膝の下の部分を椅子の上から床まで伸ばします。1回につき10秒の間を繰り返して、合計50回行います。
【注意】膝を伸ばす動作(足もも)の動作はゆっくりと行います。膝の痛みがひどい場合は、無理に行わないでください。
- かちこち5秒**
【目的】膝を伸ばす動作(足もも)の動作をよくし、膝まわりの筋肉の働きをよくし、血行を促進し、膝の痛みを軽減します。足裏をしっかりと伸ばすことで、膝の痛みを軽減します。足裏をしっかりと伸ばすことで、膝の痛みを軽減します。
【やり方】椅子に座ります。足が床に着かないように膝の下の部分を椅子に入れておきます。この状態で膝の下の部分を椅子の上から床まで伸ばします。1回につき5秒の間を繰り返して、合計50回行います。
【注意】膝を伸ばす動作(足もも)の動作はゆっくりと行います。膝の痛みがひどい場合は、無理に行わないでください。
- ぎゅぎゅと10秒**
【目的】足ももを伸ばすことで、膝まわりの筋肉の働きをよくし、血行を促進し、膝の痛みを軽減します。
【やり方】椅子に座ります。足が床に着かないように膝の下の部分を椅子に入れておきます。この状態で膝の下の部分を椅子の上から床まで伸ばします。1回につき10秒の間を繰り返して、合計50回行います。
【注意】膝を伸ばす動作(足もも)の動作はゆっくりと行います。膝の痛みがひどい場合は、無理に行わないでください。
- チョイまげ10回**
【目的】膝まわりの筋肉を伸ばします。
【やり方】椅子に座ります。手をおいて、足ももを伸ばす動作(足もも)の動作をよくし、膝まわりの筋肉の働きをよくし、血行を促進し、膝の痛みを軽減します。足裏をしっかりと伸ばすことで、膝の痛みを軽減します。
【注意】膝を伸ばす動作(足もも)の動作はゆっくりと行います。膝の痛みがひどい場合は、無理に行わないでください。

毎日チェック!! 体操日記

この日記を切りとってポスターの近くに貼りましょう! 毎日、体操の記録をつけましょう!

◎記入方法: 指定された項目をきちんと記入し、不十分だった場合は、できなかったら×を記入し、できなかった場合は○、不十分だった場合は△、できなかった場合は×を記入

◎欄外には体操の、膝の状態あるいは体操ができなかった理由などをメモ欄に書き込んで下さい。

◎この「体操日記」は、1ヶ月後に実施センターへ返送していただきます。

膝痛レベル別の体操実施量

WOMACスコア	190点以下	191~260点	261点以上
①ぶらぶら50回	1セット	1セット	2セット
②かちこち5秒	3セット	5セット	5セット
③ぎゅぎゅと10秒	3セット	3セット	3セット
④チョイまげ10回	1セット	1セット	2セット

第3期 軽やか若ひざ体操講座(通信制)

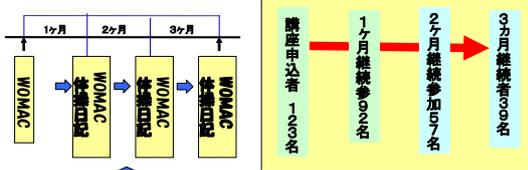
課題
膝痛を有する自立高齢者を対象に疼痛の緩和を目的とした通信制プログラム(3ヵ月)の有用性について教室型プログラム(16年度3ヵ月教室)との比較検討

↓

第4期(通信制)軽やか若ひざ体操講座

第4期(平成18年度)軽やか若ひざ体操講座

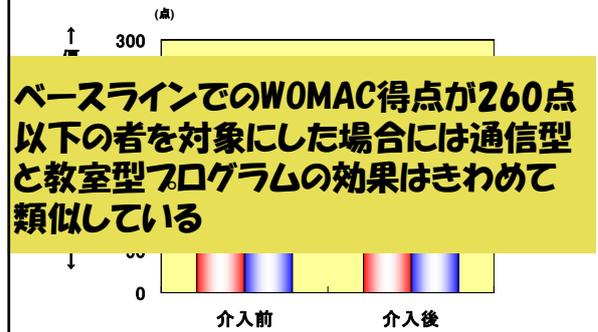
～通信型(郵送)プログラム～



理学療法士が調査結果から、効果を判定し、その結果を踏まえて翌月の運動プログラムを自宅に郵送

介入期間が延びるにつれてWOMAC得点は増加する傾向を示した。介入期間が長くなるほど膝痛や膝機能が改善すると推測されるが、有意性は認められなかった。
※サンプライズの問題(被験者数が少ない)も統計学的な優位性が認められなかった理由のひとつ

通信型と教室型プログラムの効果比較



通信型軽やか若ひざ体操のメリット

- ① 通信型プログラムは運動の実施に時間的制約が無く、誰もが気軽に参加できる。
- ② 参加者が多数でも場所の広さやスタッフ数に制限されず希望者すべてを受け入れられる。
- ③ 教室型に比べればプログラムを実施する手間を削減でき、その効果は教室型とさほど変わらない。

費用対効果の観点から通信型プログラムの有用性・実用性はきわめて高い→18年度で研究事業は終了
19年度以降は、研究を伴わない市事業として実施。

軽やか若ひざ体操の今後

この研究事業の成果が介護予防の分野で効果の地域保健の現場で困れるよう研究班成果の公表・利用に研究班に協力。

膝痛予防プロジェクト研究班(主任研究者:種田行男)は、地域保健の現場で活用できるマニュアル作成に着手。「膝関節痛予防軽減のための運動学習支援マニュアル」(NPO法人日本健康運動指導士会編)として年明けに一般に発売予定。

日本健康運動指導士会はこのマニュアルを利用し研修会を実施予定。