

# 1. 毎日の健康

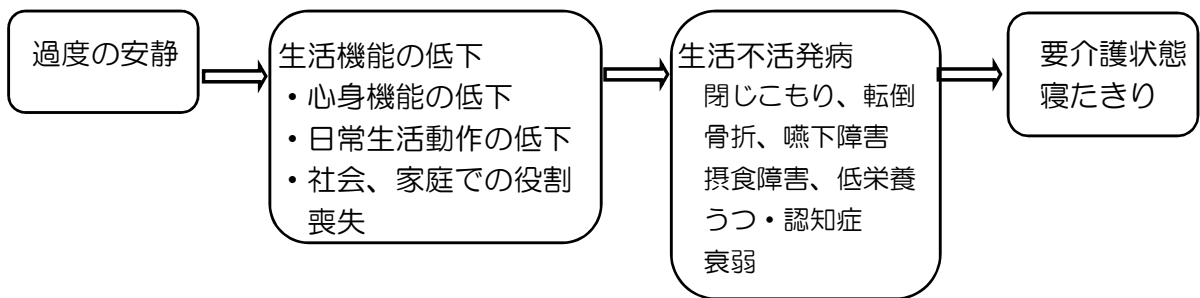
1-2

## 膝が痛い・腰が痛い

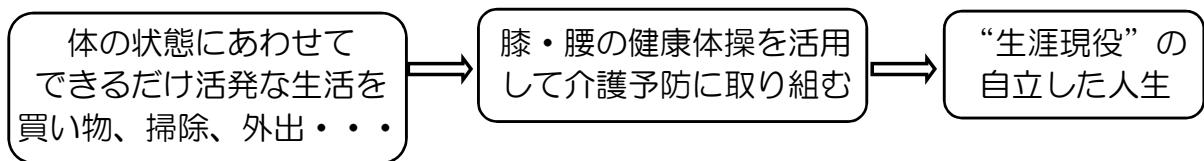
膝や腰の痛みを抱える高齢者は少なくありません。

「急性期」には安静が必要ですが、それを過ぎたら主治医に相談しながら運動するなど、自分の体を動かし、できるだけ活発な生活を送ることが大切です。

「痛いから動かない」「動けない」と外出や運動を控えていると、生活不活発病から要介護状態となり、寝たきりにつながっていく危険性が高まります。



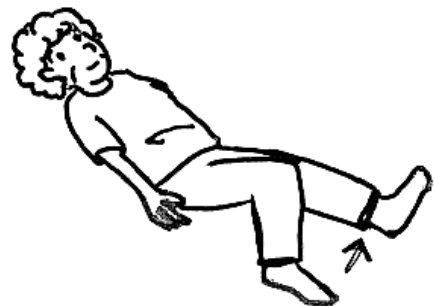
日常生活でできることは



(例) 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）をきたえる運動

① 椅子に座って、膝がのびるところまで片足を上げ、足首を体の方に曲げて、5秒間姿勢を保ちます。左右の足ともに20回ずつ繰り返します。

② 仰向けになって、片側の膝を90度曲げます。反対の膝の足首を体の方に向けて、膝を伸ばしたまま10～20cm上げます。左右の足ともに20回ずつ繰り返します。



お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4619

FAX.(052)531-2000