

# 体への負担を減らそう



日常生活の  
ひと工夫



## 見直そう! シニア世代の 体への負担を減らす生活動作

日頃から健康に気づかなくても、体のあちこちの調子が悪くなることの多いシニア世代。長年の肩こりや、同じ場所がいつも痛むなど、つらい症状が続いている人も少なくありません。

例えば、ひざや肩などの関節や腰の痛み。日常生活の中で習慣にしている「なにげない動きや方法」が、ひざ・肩・腰などに思わぬ負担をかけてしまう場合があるのをご存知でしたか。



…ついやってしまう小さな動作の積み重ねが、良くない結果を招くその前に…



**宣 言**

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

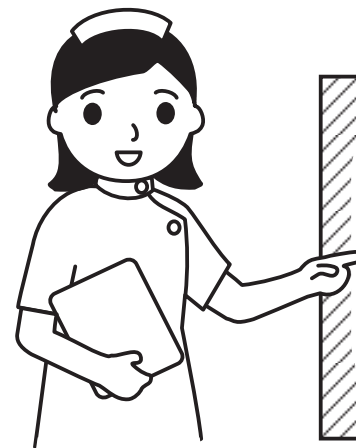
かちどき薬品 ホームページ

**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

---

かちどき薬品グループ



いつもの生活動作を  
少しだけ見直して、  
出来るところから  
“ひと工夫”  
してみましょう。

## ひざへの負担を減らしましょう！ 階段の上り下りの方法

階段で健康になるとは限らない



私はいつもエレベーターやエスカレーターは使わず、健康のために階段を使うようにしています。

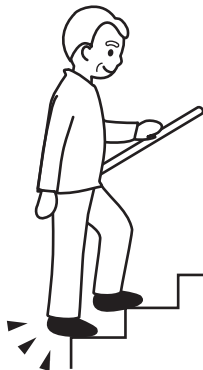
日頃から体を動かすことはとても良いことです。ただ、階段の上り下りは普通の道を歩くより7~8倍もひざに負担がかかるんですよ。



えっ、体にいいと思って階段を使っているんだけど、逆にひざを痛めるかも知れないね…  
どうしたらいいんですか？

そうですね。自分の体を過信せず、階段を使う時は出来るだけ手すりを使いましょう。

一方の足が痛む場合は、痛い方の足を手すり側にするといいですよ。



プラスコツ

上りの時は足裏全てを乗せないで、かかとを階段につけないようにすると、体重の負荷が分散されてひざを守ることが出来ます。

## 痛いからずっとサポーター？ サポーターの使い方

サポーターをつければ治るわけではない



以前ひざを痛めた時、病院でもらったサポーターをつけたら動作が楽だったので、長い間ずっとつけていたんです。

病院でもらう治療用のサポーターは関節を支えるため、痛みを緩和して日常生活の補助には役立ちますが…



ずっとつけっぱなしでいると、いつまでたっても関節を支える筋肉がつかず、逆効果なんです。ある程度痛みが和らいだら、サポーターをつけている時間を少しずつ減らすようにしましょう。



じゃあ市販のサポーターはどうなんですか？



市販のサポーターは様々な種類のものが売られています。



毛糸などで編んである筒状のものは、治療用とは違い、主に保温目的のサポーターです。患部が冷えると痛む場合は、つけ続けても問題ありません。

中腰は負担が大きい！

## 腰の負担を減らす動作

意識して  
腰の負担を  
減らしましょう

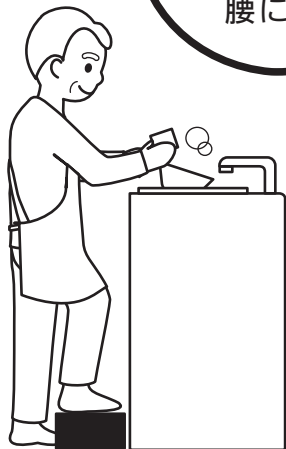


腰の痛みを防ぐには「姿勢が大事」  
って言いますが、顔を洗う時とか  
荷物を持ち上げる時は、どうしても  
中腰になりますよね。

そうそう、食事の支度や片付け、掃除の時  
など、日常生活の中で中腰になる機会は  
多いんです。普通に立っているのと比べると、  
腰に1.5倍もの負担がかかるんですよ。



中腰になる時は10cmくらいの台に  
片足を乗せてみてください。すると、  
腰が反るのを防いで、上半身の重さや  
動きを腹筋が手助けしてくれるので、  
腰にかかる負担を減らせるんです。



プラス  
コツ

腰痛がある場合は、  
痛む側の足を台に乗せます。  
毎日同じほうの足ばかりでなく、  
ときどき左右を交代しましょう。

肩や腰への負担を減らしましょう！

## 荷物の持ち方

バランスよく  
左と右を  
持ち替えよう



かばんを持つのは右腕？  
それとも左腕ですか？



私はいつも右腕です。  
左手は電話するのに空けておくんですよ。  
逆の手で持つのは慣れていないしね…

いつも同じほうの腕で荷物を持って  
いると、片側にばかり負担がかかって、  
自然に体がゆがんでいきます。  
すると、肩・腰・ひざなどの  
痛みの原因になるんですよ。



左右のバランスが  
大事なんですね。



そのとおり。  
荷物はこまめに持ち替える、  
また両手で持つ場合は  
左右の重さを同じくらいに  
するといいですよ。



# 休んでいるつもりが、 負担になっているかも… リラックス法

ゴロゴロして  
楽になるのは  
気持ちだけ

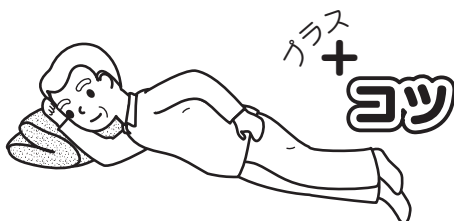


何も予定のない日は、ゴロゴロしながら  
テレビを見たり、本を読んだりしています。  
心身ともにリラックスする時間ですね。

のんびり過ごす日もいいですね。ただし  
ゴロゴロはあまりおすすめできないんです。  
片ひじをついたり、腰を反らせたり、  
横向きのままでテレビを見たりしてませんか。



前後左右のバランスが崩れた悪い姿勢  
のままで長い時間過ごしていると、  
一部の筋肉ばかりに負担がかかります。  
肩こりや腰痛を招いたり、かえって  
疲労感が残るかも知れませんよ。



ゴロゴロするなら15~30分  
くらいまでが理想です。  
起きる時は軽くストレッチを  
して、筋肉をほぐしましょう。

# 強くもんでいませんか？ マッサージのしかた

マッサ  
ーサ  
ー  
ジ、  
カ  
の  
入  
れ  
過  
ぎ  
手  
も  
痛  
い



私はガンコな肩こりなので、  
マッサージは痛いぐらいが  
気持ちいいですね。

強すぎるマッサージは、筋肉の繊維を  
傷めてしまうので逆効果。痛むところ  
を直接マッサージしてしまうと、その  
刺激で痛みが増す場合もありますよ。

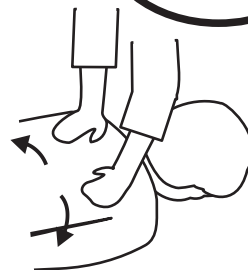


血液の流れを良くして「こり」をほぐすのが  
マッサージの目的です。  
叩いたり強くもんだりせず、手のひらや指で  
筋肉を軽くさする「けいさつほう軽擦法」がおすすめです。



患部から離れたツボを押す  
方法でもいいですね。

体調に不安がある時や  
持病のある人は、  
自己判断でマッサージを  
行わず、必ず医師に相談  
してからにしましょう。



温かい手で軽くさすると、摩擦の熱も加わって  
筋肉はリラックスし、血液の流れが良くなり、  
痛みや肩こりが和らぎます。