

## あなたの関節を守る 10の方法 （アメリカ関節炎財団の資料から）

変形性関節症は、現在およそ2千百万人のアメリカ人が患っている、もっとも多い関節炎です。もはや年のせいとしてかたづけられなくなり、研究者達はその原因について、筋・骨格の欠陥、遺伝子の欠損、肥満、外傷や使用過多などいくつかの候補を挙げています。

遺伝的な素因を変えたり、膝を入れ替えたりは出来ませんが、下に列挙したことを実行して関節を保護することは変形性関節症の進行を抑える上でおおいに役立つはずで

1. **自分の理想体重を維持する**: 体重が重ければ重いほど、股関節、膝関節、背骨、足などの関節にかかる負担が増えます。
2. **身体を動かす**: 運動は、関節周囲の筋力を強くして関節をまもります。強い筋肉は、関節が互いに擦れあって軟骨がすり減ることからまもってくれます。あなたに有効と考えられる運動プログラムを裏に記載しましたので参照して下さい。
3. **まっすぐに立つ**: 良い姿勢が、頸から背骨、股関節、膝関節にかかる負担を減らします。
4. **大きな関節を使う**: 物を持ち上げたり運んだりするときに、一番大きくて、一番強い関節と筋肉を使いなさい。そうすることで、より小さな関節に傷をつけたり負担をかけたりするのを避けることができます。
5. **自分のペースを保つ**: 自分に合った運動の強さと休憩の時間を交互にとりなさい。長時間にわたって繰り返し関節に力を加え続けると、変形性関節症の原因となる摩擦と断裂を早めます。
6. **自分の症状に合わせなさい**: もし痛みがあったら、それを無視してはいけません。活動や運動後の痛みは、自分の関節に負担をかけすぎた事を示しています。
7. **安静にしすぎてもいけません**: 定期的に姿勢を変えることで、筋肉と関節がこわばるのを減らすことができます。
8. **週末の予定を忘れなさい**: 自分の身体が準備できていない状態で活動を行ってはいけません。自分の身体がどのように反応するか見極められるようになるまで、新しい活動はゆっくり安全にはじめます。そうすることで、ケガの危険を減らせます。
9. **適当で、安全な装具を選びなさい**: 家でも、装具を外してはいけません。快適で自分に合った安全な装具を使用しているか確認して下さい。
10. **助けを求めなさい**: 自分が扱うには負担が重すぎる作業を試してはいけません。手助けしてくれる人に頼みなさい。