

ももの前の筋力(大腿四頭筋)は日常生活を楽にする！(シリーズ②)

「膝が痛い、肩がこる、腰が痛い、歩いていると足が痛くなる」
「変形しているからですね。」と言われた。変形は、残念ですが、治りません。

歳をとれば多くの方が変形します。これは自然なことです。
では、変形が治らないのであれば、痛みはとれないのか？そうではありません！
痛みは、よくなるのです！

痛みの原因の一つに、筋力低下があげられます。
筋力がないから、関節に負担がかかり、変形しやすく、疲れやすいのです。
私は変形してないのに、あちこち痛い。というのは、痛みの原因の大きな一つです。

近年、社会がとても便利になり、あちこちにバリアフリーが導入されています。
また、電車・車・エレベーター、バスなど、交通の便も優遇されてきました。
便利になるというのは、よいことですが、実は体の機能維持（体力や、筋力維持）
という面では実は衰えさせてしまっているのです。
わざわざ、買い物にいかなくても、通販で買い物できるようにもなりました。
これらは、とっても必要です。しかし、動けなくなったら、必要ですが動ける
世代から我々は当たり前に使っています。

筋力が落ちると、どういう現象がおこるのか？

- ①身体の痛みを感じる
- ②疲れやすくなり、イライラしやすくなる
- ③ストレスなどが加わると、体の変調がでやすくなる・・・など

では、どうすればよいのか？

ももの前の筋力（大腿四頭筋）は全身を支える筋力として、とても大切です。
私は20年以上前からこのことを訴えてきました。
ここの筋力を鍛えることで、全身の状態が変化できることは近年やっと周知される
ようになってきました。

シリーズ①(第83号P.3)では、自宅で自分の筋力を知る方法を掲載いたしました。
ご自身の現在もっている筋力がわかると、痛みなくできる行動範囲がわかります。
「私は、歩く力はあるけど、買い物したりすると痛みがでる筋力しかない。だから、
筋力をつけて、買い物を痛みなくできるようになりたい」と、知ることができます。
また、今もっている筋力以上のことをすると、痛みは悪化してしまいます。
ですから、まずはご自身のもっている筋力では、どの行動範囲なら痛みなく生活
できるのかをしりましょう。

そして、筋力の付け方は、人によって違います。
(変形・関節内の損傷・水の溜まり具合等)
方法などは、医師または理学療法士にご相談してください。

