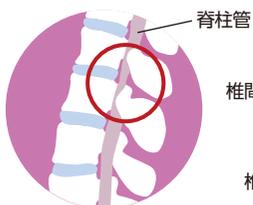


高齢者では 「脊柱管狭窄症」による腰の痛み、 「変形性膝関節症」が原因の 足(膝)の痛みが多くみられます

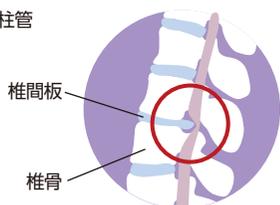
足腰の痛みの主な原因は？

長引く腰の痛みの原因で最も多いのは、背骨の変形などで脊柱管が狭くなって神経を圧迫する「脊柱管狭窄症」です。このほか椎骨の間でクッションの役割をしている椎間板がはみ出して神経を圧迫する「椎間板ヘルニア」や、骨粗しょう症による圧迫骨折などが原因となることもあります。一方、足の痛みの原因としては、膝関節の軟骨がすり減って骨と骨がこすれて痛む「変形性膝関節症」が多くみられます。

● 脊柱管狭窄症¹⁾



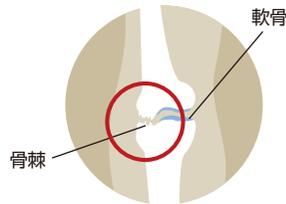
● 椎間板ヘルニア¹⁾



● 骨粗しょう症による 圧迫骨折¹⁾



● 変形性膝関節症²⁾



1) 東京大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士
山口正貴 著:「ねたままストレッチ」で腰痛は治る!, P.123-126, 集英社, 2017年
2) 慶應義塾大学医学部麻酔学教室緩和ケアセンター長 橋口さおり監修:
運動から図解 痛み・鎮痛のしくみ, P.218-219, マイナビ出版, 2017年

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、高齢者に多い足腰の痛みについて、「痛みの原因は?」「長引く痛みによる日常生活への影響は?」—これらの疑問について考えるとともに、痛みへの対応策などをわかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、足腰の痛みの改善にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索

eヘルシーレシピ「フレイルを予防する」に食事や運動に関する情報を掲載していますのでご覧ください。



パソコン・スマートフォンから

eヘルシー

検索



高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

足腰の痛みを改善するために



本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。ぜひ、ご覧いただき、足腰の痛みの改善にお役立てください。

監修

東京大学大学院医学系研究科加齢医学(老年病科) 教授

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社



第一三共株式会社

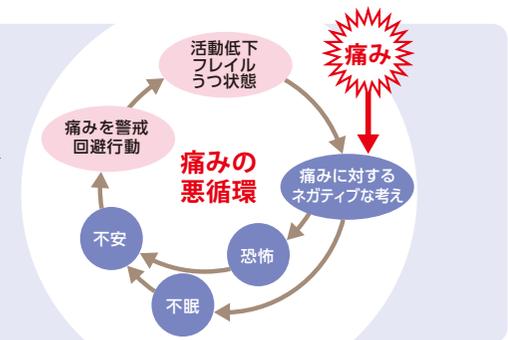
高齢になると、 足腰の痛みに悩む方が 多くなります

高齢の方の多くが経験する足腰の痛み。
多少の痛みは“歳のせい”だから
仕方ないと我慢しがちです。

痛みが続くと、痛みそのものの苦痛だけでなく
痛みを避けて活動量が低下するなど、
日常生活にも深刻な影響を及ぼします。
足腰の痛みを改善して
“ずーっとすこやか!”な生活を目指しましょう!

長引く足腰の痛みは、我慢せず、上手に管理することが大切です

足腰の痛みが続くと痛みに対して悪く考えがちになり、恐怖や不眠に陥り、不安からうつ状態になることがあります。
また、痛みを避け、身体を動かさなくなることで体力や筋力が低下し、要介護状態の手前である“フレイル”と呼ばれる状態に陥ることもあります。
痛みが続く場合はかかりつけの先生や整形外科の先生に相談してみましよう。



Leeuw M, et al.: J Behav Med. 2007;30(1):77-94より改変

POINT 1 病気がある場合はきちんと治療を受けましょう

脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、骨粗しょう症、変形性膝関節症などの病気が痛みの原因である場合は、きちんと治療を受けましょう。先生の指示に従い、治療を継続することが重要です。また、まれに腎臓や膵臓などの内臓の病気によって生じる痛みもあるため注意が必要です。

POINT 2 痛みは我慢せずに上手に管理しましょう

痛みの治療・管理は、お薬が中心となります。痛みの程度や身体の状態に合ったお薬を先生と相談して選ぶことが大切です。



POINT 3 家庭でできる痛みのケア

痛みを和らげるには、ウォーキングのような軽い運動やストレッチなど無理のない範囲で身体を動かすことが効果的です。また、趣味などを楽しむことも痛みにとらわれない方法のひとつです。

腰のストレッチ

入浴後や就寝前などに無理のない範囲で行いましょう! 力まずに深呼吸を続けながら行いましょう

これらの状態で
全身の力を抜き、
6回深呼吸、
それぞれ3セット

① 腰をねじる
肩やひざが床につかなくても無理をしない
片方の足を終えたら、反対の足でも行う



② ひじ立て
+ひざ曲げ
ひじ立てのみでもOK



③ ひざ抱え
背中を起こさず
片ひざずつ抱える



④ タオルで脚上げ
タオルは足のつま先にひっかける



東京大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士 山口正貴 著:
「ねたまストレッチ」で腰痛は治る!, P.6-16, 集英社, 2017年より作成