



「リハ日和」

2016年8月号



〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

株式会社 CASADELSOLE

代表 片山 敦子

「膝痛みのツボ @お家でセルフ灸」

現在、膝の痛みに悩まされている方がとても多くいらっしゃいます。そのほとんどが「変形性膝関節症」です。膝関節の間にある関節軟骨・半月板、そして筋肉の働きによってクッションの役割を果たしています。

この機能が低下、もしくは変形することにより痛みが出てきます。

「立つ」「座る」「しゃがむ・立ち上がる」「歩く」・・・このように様々な動作によって体重やそれ以上の負荷が掛かることによって膝関節に負担がかかります。それぞれの動作を起こす際に負荷のかかる大きさが変わります。

体重の 「立つ」・・・1.1倍 「歩く」・・・2.6倍 「階段を下りる」・・・3.5倍

体重が50キロの場合、「立つ」55キロ 「歩く」130キロ 「階段を下りる」175キロの負担がかかることになります。

そこで歩く姿勢や、足のお手入れや足ゆびを使うこと、などが重要となってきます。

では「運動をしよう!」と思っても負担が大きく困難な場合があります。関節周辺には炎症を抑えるためにリンパ液(水)が溜まったりします。それは、痛みが強くなったことの「炎症」を抑えようとする身体のシグナルです。

※炎症：「炎」→「火」なので「リンパ液」→「水」で消そうとしてくれます。

しかしそのさらに周辺ではリンパ液や血液の循環が低下します。その症状を緩和する手段の一つにお灸があります。



せんねん灸の写真をお借りしました。

この写真の中のツボをご自分で選んで触って頂き、心地よいところや反応の在るところにお灸をすえてみてください。

※注意：一つのツボにすえるのは、3回までにしてください。熱さを我慢しすぎるとやけどをすることがあります。

十分にご注意してください。ご不明な点はお問い合わせください。

見学・体験随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ：0745-43-9096 担当 片山

リハビリデイ結 ホームページ rihadei-you.com

リハビリデイ結でも検索してみてください。