

楽しく安全に運動しよう

～ 運動の効用と障害について～



峯崎整形外科 峯崎孝俊

<http://www.minezaki.jp>

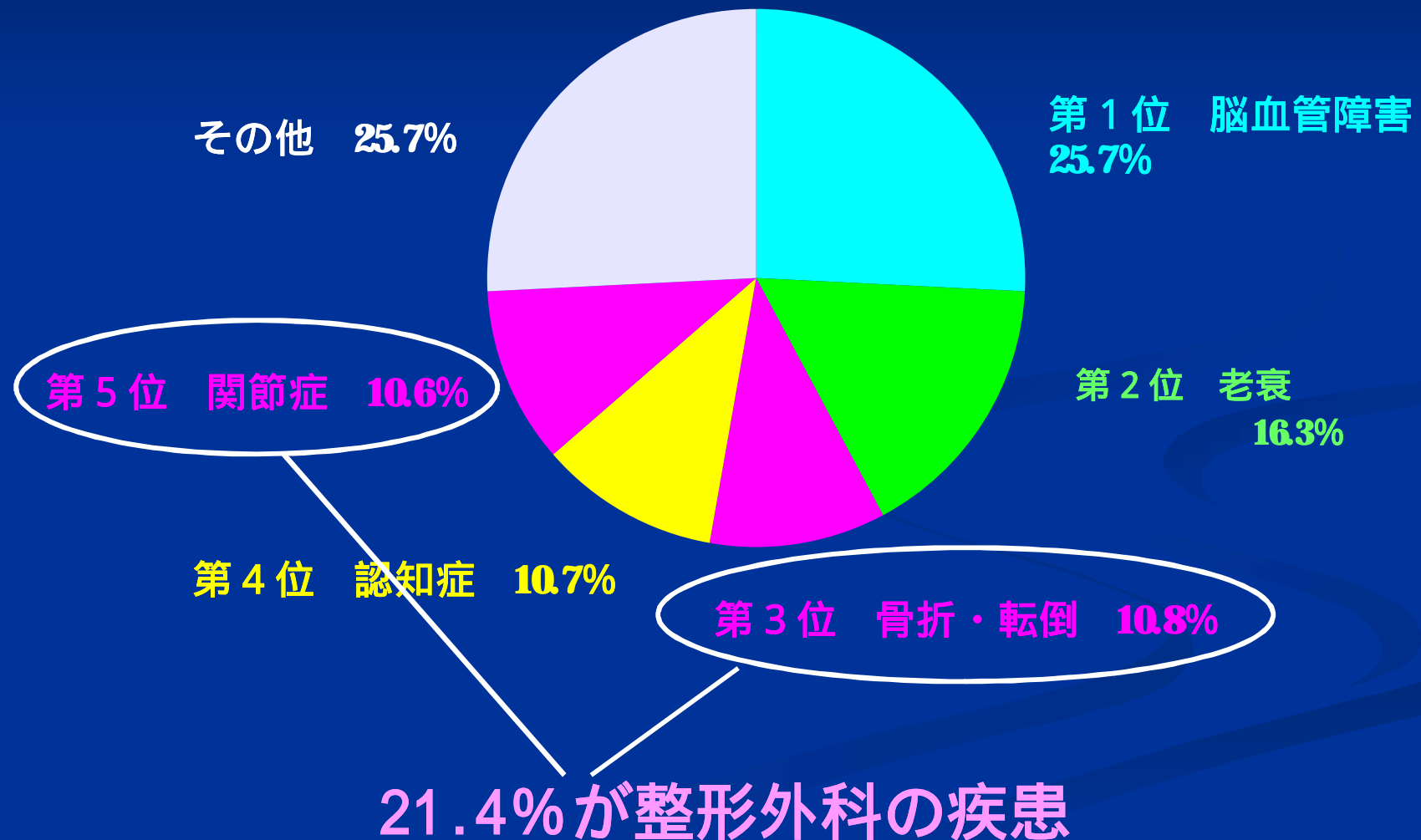
健康寿命

心身ともに自立した活動的状態での生存できる期間

平均寿命 - 障害の期間 = 自立した生活期間
(健康寿命)

これからは健康寿命を延ばすことが大切

介護が必要となった原因



運動器不安定症

定義：高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態

評価基準

要支援、要介護1または2の人

運動機能評価 1) または 2)

1) 片脚起立時間 15秒未満

2) 3m Time up & go test 11秒以上

原因疾患：骨折、変形性関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、腰部脊柱管狭窄症など多種にわたる

運動の功罪

何のために運動する？

- ・ 成長のバランスがいい
- ・ プロになるため
- ・ ストレス発散
- ・ ダイエット
- ・ いつまでも元気である
(歩ける、自分の事ができる)

運動して何かいいことある？

- ・ 心身の発達
- ・ 代謝がよくなる
- ・ 骨が丈夫になる
- ・ メタボ防止
- ・ 足腰が弱らない
- ・ 長生き？

やりすぎると障害が発生する！！

障害を防止するには・・・

準備運動、ストレッチ

靴

衣装、用具

体調、疲労、脱水

運動環境

運動強度

靴

足にあったもの
（サイズ、ヒール、中敷など）

足は第2の心臓

古い靴は履かない



体調

全身状態

体温、血圧、脈拍など

持病の状態

疲労の蓄積

十分な休養をとる

少なくとも1週間に1日は休息を

脱水に注意

十分な水分補給を

運動環境

気温

夏 日射病、脱水

冬 血圧、心臓病、脳血管障害

紫外線

しみ、皮膚がん VS 骨粗鬆症

路面

コンクリート、土

歩道の傾斜

運動強度

- # 心拍数（脈拍）を目安にする
予測最大心拍数（220 - 年齢）の60 - 70%
- # 自覚症状・・・ややきつい
- # 持続時間・・・30分以上
- # 頻度・・・3 - 5日/週

ウォーキングのメリット

- # 誰でもできる
- # いつでもできる
- # どこでもできる
- # ただでできる



峯崎整形外科主催ウォーキング



- 第1回 (2007.6.16) 県立七沢森林公園
- 第2回 (2007.7.28) 日向薬師
- 第3回 (2007.10.6) 八菅山
- 第4回 (2007.12.1) 県立あいかわ公園
- 第5回 (2008. 6.7) 県立七沢森林公園

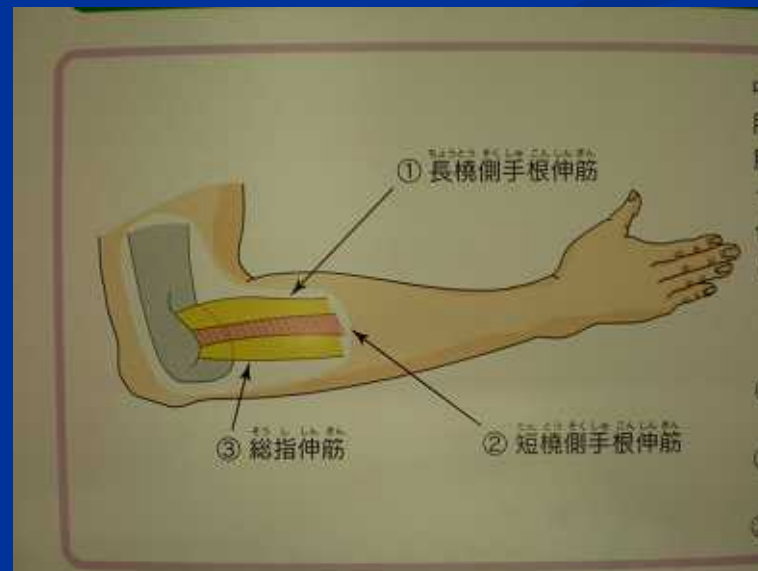
スポーツ障害

主な原因は使いすぎ

種目特異性あり

上腕骨外上顆炎

- # 別名【テニス肘】とも呼ばれる
- # 腱の付着部（上腕骨外上顆）の炎症
- # テーピング、ストレッチが有効

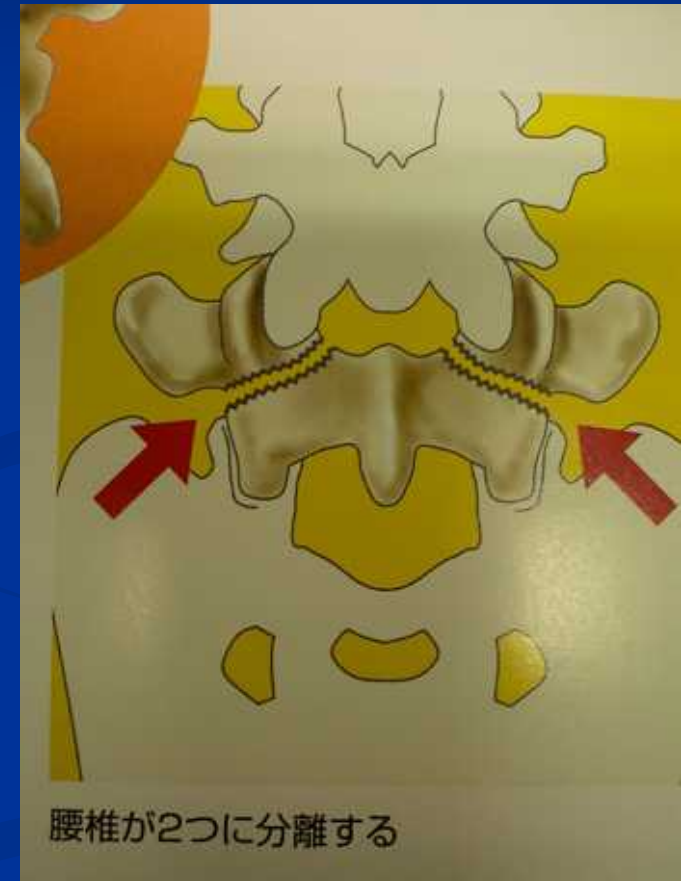


反復性肩関節脱臼

- # 最初は外傷で生じるが、固定が不十分だったり、受傷年齢が若いほど反復性に移行する
- # ひどい人はくしゃみやあくびでも脱臼するようになる
- # 注目を集めている関節鏡での手術が可能、しかしまだ関節の動きと固定性とは両方獲得できる症例は多くない

脊椎分離症

- # 脊椎の疲労骨折との説が有力
- # 腰を捻る種目（柔道、ゴルフ、サッカー、野球など）に多い
- # 多くは保存療法で治癒する
- # そのままでも運動可能な人が多い



椎間板ヘルニア

- # 頚椎・胸椎・腰椎どこにでも起こり得る
(最も多いのは腰椎)
- # 消失するタイプのヘルニアがある
- # あらゆる治療法やそれに関する情報が氾濫している
- # 手術療法にしてもレーザー、キモパイン、経皮的髄核摘出術、顕微鏡を用いた方法や内視鏡を用いた方法、直視下で摘出する方法などがある

変形性関節症

- # 軟骨がすりへって炎症を起こす病気
- # 下肢の関節（股関節、膝関節）に多い
- # 年齢、体重などが関与する
- # 水がたまる、痛みのため歩行しづらいなどの症状あり
- # 治療は内服、湿布、注射、リハビリ減量、筋力の強化も有効



しかし、痛くて運動できない
この病気を持っている人が歩く場合は注意が必要

ではどうしたらいい？



峯崎整形外科で治療しながら運動する！！

変形性関節症の運動

- # ウォーキングは運動にはなるが、その度に体重が関節にかかるので、歩くほど関節をいじめることになる
- # 体重のかからない運動にする
(例：自転車、水泳)
- # 歩く場合は1回30分程度が望ましい(1日2回でも可)
- # トレーニングだけでなく、ストレッチも大切

腸脛靭帯炎

別名【ランナー膝】

ジョギング、ランニングに多い



オスグット病

ジャンパー膝、膝蓋靭帯炎、Sinding Larsenn Johansson病と同義語

サッカー、バレーボール、バスケットボール、うさぎとびに多く発生する

膝伸展メカニズムの障害

治療法は冷却、ストレッチ
まれに手術例あり

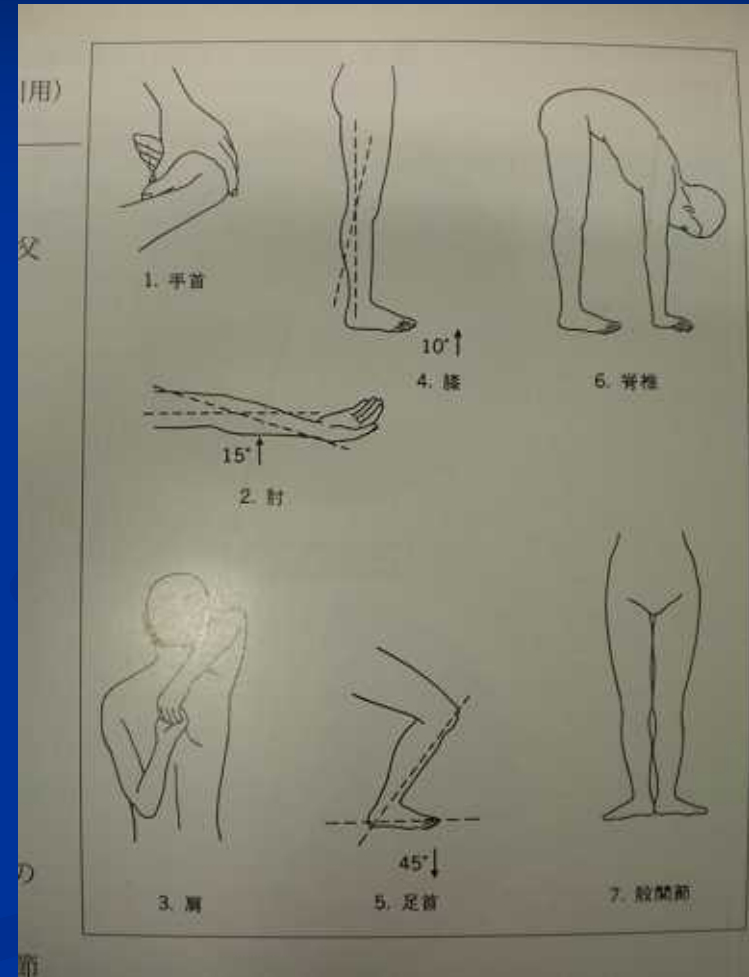


全身関節弛緩性テスト

4/7以上あれば陽性と判断する

体が柔らかいのではなく、
関節が柔らかい

スポーツには向かない



膝蓋大腿関節不適合症

- # 別名【乙女膝】
- # 全身関節弛緩のある患者に多い
- # 原因不明の膝痛の中にも存在する
- # 大腿四頭筋の訓練が有効

疲労骨折

- # 下腿骨が有名、その他中足骨にも生じる
- # 疾走型（上中 1 / 3）と跳躍型（中央部）に分類される
- # 過労性骨膜炎と症状が近似する
- # シンスプリントは古い病名



足関節の外傷

足関節が底屈時に受傷することが多い

足関節捻挫
(たかが捻挫、されど捻挫)

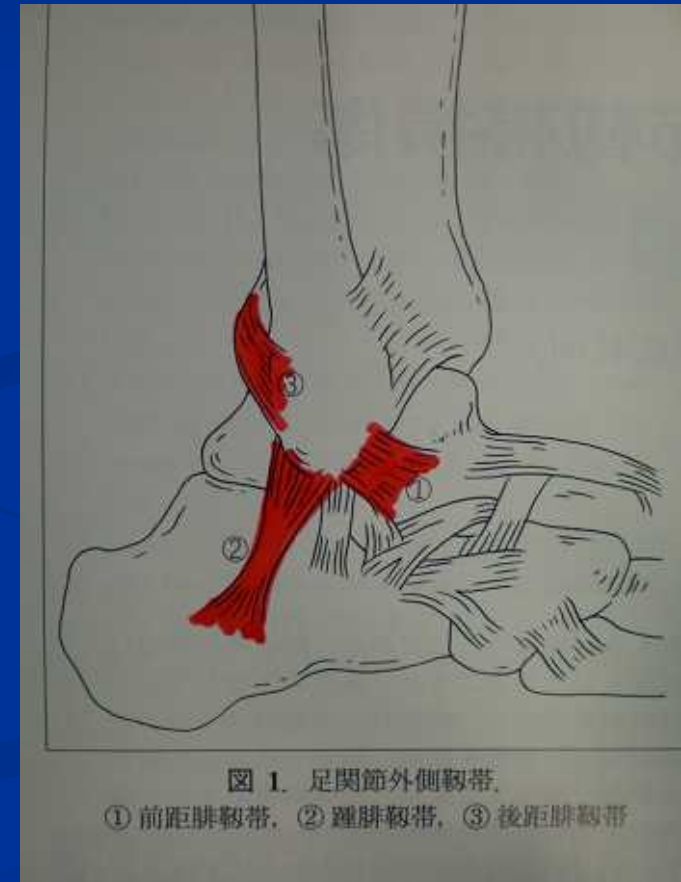
治療はRICE

R: rest (安静)

I: icing (冷却)

C: compression (圧迫)

E: elevation (挙上)



有痛性外脛骨

- # バレエ、トランポリンなどが有名
- # 後脛骨筋による慢性の牽引力が原因
- # 偏平足や踵骨外反が悪化要因
- # アーチサポートが有効

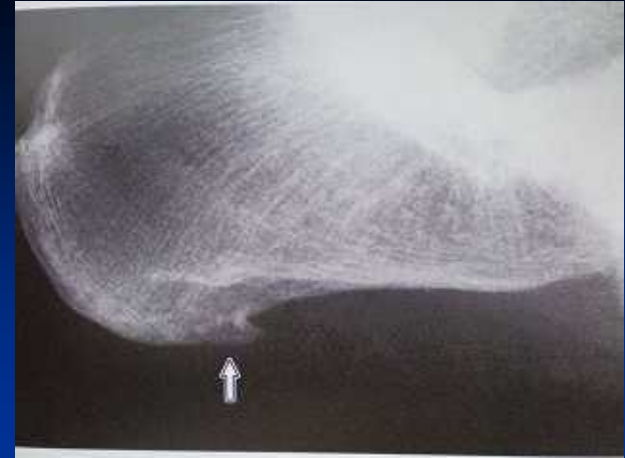


踵骨棘

マラソンランナーに多い

靴・路面・偏平足などの足の形に起因する

ストレッチ、トレーニングが有効



足底筋膜炎

- # 原因は踵骨棘と同じ
- # 靴・路面・偏平足などの足の形に起因する
- # ストレッチ、トレーニングが有効

開帳足

- # 『ばんびろ』足（横アーチの消失）
- # 足の裏にたこがしやすい
- # 何かを踏んでいる、足の裏に何かがかくっついている感じがする
- # ストレッチ、トレーニングが有効
- # 足底板の装着も有効

けがの予防（まとめ）

準備運動、整理体操、ストレッチを念入りに

疲労をためない、十分な休息を取る

早めの受診

子供のころはいろいろな運動をする（偏らない）

楽しく運動しましょう！！



ご清聴ありがとうございました・・・