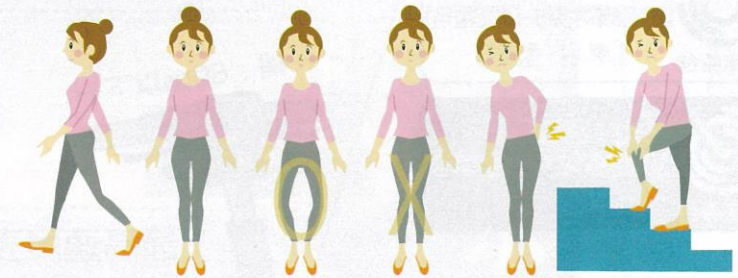


## その運動姿勢大丈夫ですか



姫路市医師会スポーツ医学委員会 宇野津雅哉

世の中、健康維持のためにス

ポーツやウォーキング、ゴルフを再開、ジョギングを始めるなど、コロナ禍で骨や筋肉が弱り、健康診断の結果を受けて運動を始めようとする傾向が強くなっています。

その反面、膝や腰、肩等の運動器の痛みを感じて相談しに来られる方が多くなっています。

膝関節の痛みや腰痛は特にしっかりとした準備運動や正しい姿勢で運動が行われていないことが多く、痛みを我慢しながら行う運動は他の部位への負担やその

部位の痛みを悪化させる可能性があります。

例えば変形性膝関節症は軟骨がすり減って起こる病気ですが、よくある初期の症状としての運動開始時の痛み（椅子から立ち上がる時や朝、起き上がる時）は一般的に動いているうちに症状が消えてしまうことが多い、気にされない方が多いようです。

特に背中が曲がった状態（猫背）で運動をすると骨盤が前傾して足が外側を向くためにO脚になり太ももの外側の筋肉に負担がかかり膝関節症の内側の軟骨を痛めやすくなります。

また、そのまま運動を続けることで足の土踏まずが無くなって扁平足や外反母趾を合併し足の痛みが出てくることもあります。

歩くということはとても大事なことで、ふだんから当たり前の日常動作でも運動開始時から痛みを感じる場合は病気を悪化させないようにするために専門の医療機関を受診して楽しく運動を続けましょう。