

ロコモティブシンドローム対策教室事業結果

【概要】 運動器（対症別）：ひざ痛対策教室

目的

〇市の“介護が必要となる原因”として、脳血管疾患や認知症、関節疾患（ひざ・腰の病気）などがありますが、現在、増えてきているのが『関節疾患』です。今回は、ひざの痛みをお持ちの方を対象に、『なぜひざが痛くなるのか』『ひざが痛くなったときはどうしたらよいのか』『ひざの手当て』などについてを一緒に学び、自分の足で歩ける時間を少しでも長くすることを目的に行います。

対象者 おおむね60歳代のひざ痛をお持ちの方

開催時期 平成25年1月～3月

開催回数 全4回

内容 ひざ関節のしくみを学び、ひざ関節のケアとともに、歩行に伴うフットケア・筋力アップの体操・ストレッチ等を行う。

参加状況 年齢別

| 70歳代 | 60歳代 | 50歳代 | 計 |
|------|------|------|----|
| 2 | 13 | 1 | 16 |

参加人数

| | 実人数 | 延人数 |
|---|-----|-----|
| 男 | 4 | 13 |
| 女 | 12 | 44 |
| 計 | 16 | 57 |

指導者 健康運動指導士

アンケート

・教室の前後でひざの痛みの程度についてアンケートを実施（詳細別紙）7項目中、多い人で4項目、平均2項目でひざの痛みの軽減がみられている。

項目：立ち上がり時・歩き始めた時・正座の時・階段を降りる時
坂道を降りる時・平地を歩いている時・朝起きた時

・教室に関するアンケート（自由記載より）

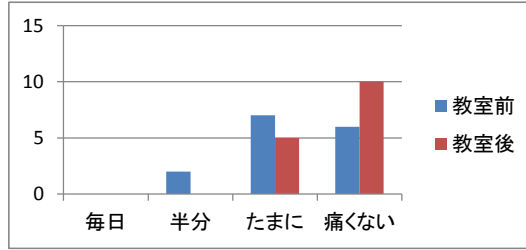
- ・ひざの痛みが和らいだ。
- ・階段の上り下りが少し楽になった。
- ・ひざのこわばりがなくなり、楽になった。
- ・歩くときのひざの痛みがなくなり、歩きやすくなった。
- ・足が軽くなり、足をあげて歩けるようになった。
- ・ひざを曲げるときの痛みがなくなった。
- ・しもやけができなかった。
- ・腰の痛みが和らいだ。
- ・足に力が入るようになった。
- ・体が軽くなった感じがする。
- ・歩き方を意識するようになった。
- ・整骨院に行かなくてもよくなった。
- ・朝起きて立ち上がるときに不安なく立てるようになった。
- ・片膝だけ正座ができるようになった。

【アンケート結果】

★ ひざの痛みに関するアンケート：教室の前後でのひざの痛みの程度の比較

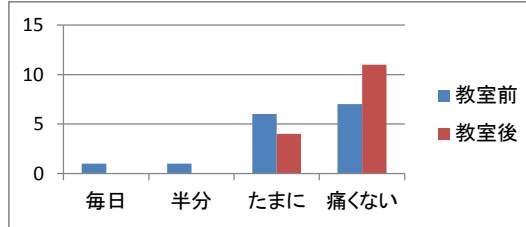
イスから立ち上がる時ひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 0 | 0 |
| 半分 | 2 | 0 |
| たまに | 7 | 5 |
| 痛くない | 6 | 10 |



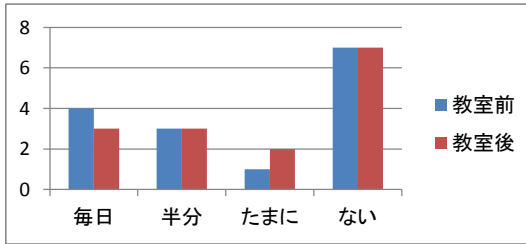
歩き始める時ひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 1 | 0 |
| 半分 | 1 | 0 |
| たまに | 6 | 4 |
| 痛くない | 7 | 11 |



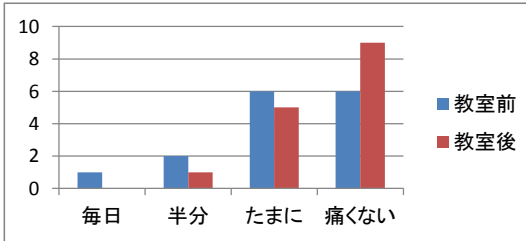
正座しづらい

| | 教室前 | 教室後 |
|-----|-----|-----|
| 毎日 | 4 | 3 |
| 半分 | 3 | 3 |
| たまに | 1 | 2 |
| ない | 7 | 7 |



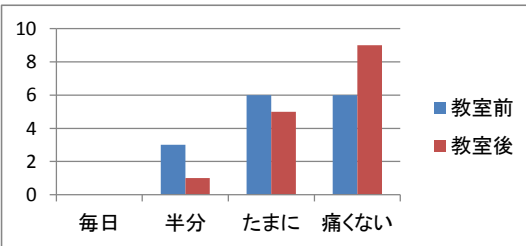
階段を降りる時ひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 1 | 0 |
| 半分 | 2 | 1 |
| たまに | 6 | 5 |
| 痛くない | 6 | 9 |



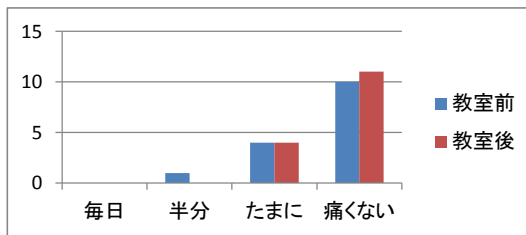
坂道を降りる時ひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 0 | 0 |
| 半分 | 3 | 1 |
| たまに | 6 | 5 |
| 痛くない | 6 | 9 |



平地を歩いている時ひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 0 | 0 |
| 半分 | 1 | 0 |
| たまに | 4 | 4 |
| 痛くない | 10 | 11 |



朝起きた時にひざが痛い

| | 教室前 | 教室後 |
|------|-----|-----|
| 毎日 | 0 | 0 |
| 半分 | 2 | 1 |
| たまに | 4 | 3 |
| 痛くない | 9 | 11 |

