

アスパークだより

No.377 8月15日発行

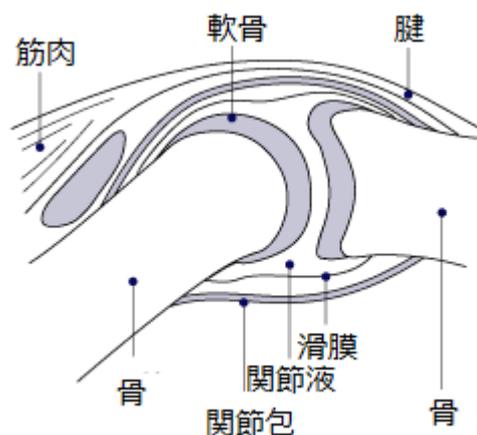
石山 隼斗

関節の「ポキ」「ポキ」

お盆も明け残暑厳しい中で、皆様いかがお過ごしでしょうか。
突然ですが、関節がことあるごとにポキポキ鳴って、気になる人は
いませんか？かく言う私石山も、その一人です……。
では、今回は解消する方法を一緒に学んでいきましょう！！

仕組み

関節には、骨同士がぶつからないようにするための「関節包」というものがあり、その中にはクッションの役割を果たす「関節液」が入っています。この中の空気が、関節を動かす度に気泡となり、弾けます。
これが「音」の正体です。



音が鳴ること自体は自然なことです。が、頻繁に鳴るようならば、運動不足が疑われます。

このときに”強い”痛みを伴うようならば病気の疑いがありますので、整形外科などの受診をおすすめします。

治し方

それでは、軽く痛む場合や、運動不足の場合の治し方を見ていきましょう。

痩せる

- 体重が重いと、膝をはじめとする全身の関節に負担をかけてしまいます。

関節に負担をかけない運動をする

- いきなりジョギングなど始めたりして、無理をしてはいけません。関節への負担の少ない、水泳や軽い体操を行きましょう。

関節周りの筋肉を鍛える

- 関節周りの筋肉を、上下左右にやさしく回してあげましょう。

コラーゲンを摂取する

- コラーゲンは、関節包を作る基になり、肉や魚に多く含まれます。鳥の手羽先やレバー、ブリ、エビ、イカなどがオススメです。

サポーターを装着する

- 関節サポーターで外から関節を支えることによって曲げ伸ばしの際の痛みを和らげることが出来ます。



これらを参考にして、みなさんで関節鳴りを改善しましょう！！

私も関節が鳴る頻度を少しづつ抑えていけるようにがんばります。