

「コロナ膝」を知っていますか？

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛の長期化で、運動量が減ったことにより、膝の関節が固くなり膝に違和感を感じる人が、高齢者だけでなく40~50代の中年世代にも増えています！

「コロナ膝」の原因は？

京都大学大学院医学研究科
青山 朋樹教授



新型コロナによる生活の変化で生じた“膝の違和感”を「コロナ膝」と名付け、予防を呼びかけています！

原因は、**外出自粛による運動不足！！**



椅子は床やソファに比べ同じ姿勢が続きやすく、膝の動きが少なくなる

リモートワークで長時間椅子に座っていることが多くなったことも原因の一つ！



悪化すると、痛みを伴う変形性膝関節症などを発症する恐れも！

あなたは大丈夫？「コロナ膝」をチェック！

一つでも当てはまれば、「コロナ膝」の可能性ががあります！

- 歩いたり動かすと膝から音がする ポキッ
- 膝周りが固まる感覚がある
- 膝がふわふわする感覚がある
- 立ち上がる際、足に力が入りづらい
- 膝が今までと何かが違う感じがある
- 階段の上り下りの時に足が動きづらい
- 足に踏ん張りがきかない 力が入らない



今すぐできる！「コロナ膝」対策



STOP

運動不足を解消しようと、いきなり激しい運動をすると、かえって膝に負担がかかってしまいます！！



ポイント

少しずつ活動量を増やし、従来の関節のしなやかさを取り戻すことが重要！！

1

座り過ぎに注意！定期的に立ち上がり、膝を動かすことを心がけて！



2

長時間の歩行や運動の前にはストレッチを！

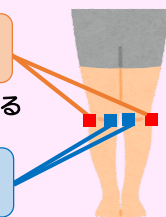


3

膝痛に効くツボを刺激して血流改善！

外膝眼
(ガイシツガン)
膝のお皿のすぐ下にある
外側と内側のくぼみ

内膝眼
(ナイシツガン)



梁丘
(リョウキュウ)

膝のお皿の外側にある
出っ張った骨から、指
3本分上にあるくぼみ

