



## ジョギングはどのくらい 関節に負担がかかるの？



最近、世間ではマラソンブームでよくジョギングをしている方を見かけます。筋力を強くすることは、関節を安定させ痛みを軽快させるのに非常に役立ちますが、しっかりした知識のないまま無理をして膝などの関節を痛める方も少なくありません。

それでは実際、関節にはどのくらいの負担がかかるのでしょうか？ウォーキングをすると股関節には体重の2.1から4.3倍、膝関節には体重の2.6倍ほどかかるというデータがあります。したがって、体重が3kg減量できれば、関節への負担は6～10kgぐらい軽減できます。関節を痛めないためにも、ちょっとしたダイエットも大事です。しかし、ダイエットはなかなか進まないものです。そういった方には、プールでの運動をお勧めします。プールでは、おヘソまで水につけると体重は半分程度になります。そして、水の抵抗も生まれ関節にやさしい、いい運動になります。

### 人工股関節後のスポーツについて

人工関節をするとスポーツや運動ができないのでしょうか？そんなことはありません。過去には、人工関節をいれてゴルフをするプロゴルファーやテニスプレーヤーなど海外でいます。しかし、やはり大事に使うにはすべてのスポーツが推奨されることはありません。手術後のスポーツについて以下ようになります。



行っていいスポーツ	経験者であれば 行ってよい	行ってはいけない
ゴルフ 水泳 ダブルステニス 階段昇降 ウォーキング ハイキング エアロバイク ボーリング トレッドミル ロードサイクル 軽いエアロビクス 社交ダンス ウエイトマシン	ダウンヒルスキー クロスカントリースキー ウエイトリフティング アイススケート ピラテス	スカッシュ ジョギング サッカー バスケット アメリカンフットボール 激しいエアロビクス 野球/ソフトボール スノーボード

(アメリカ整形外科学会より)

適度な運動は、心と身体に良い影響を与えます。  
関節をいたわりながら、無理なく続けましょう。