



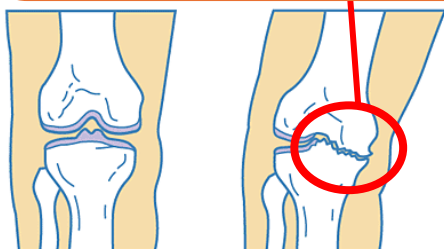
# 短デイだより



日頃より短時間デイケアでのリハビリをご利用いただきありがとうございます  
ございます。最近は気温が高く汗ばむくらいですが、朝晩は冷えること  
があり体調崩しやすい時期ですね。カーディガンやジャンパーなど  
脱ぎ着しやすい服装で過ごし快適に過ごしましょう！

## 【膝関節症の病態】

- 関節軟骨がすり減り間隔が狭くなる
- 骨棘(ほねのとげ)ができる。
- 滑液が増え膝に水が溜まりやすくなる  
などなど...



正常

変形性膝関節症

～おもなリハビリ～

装具療法(布や金属支柱サポーター等)

理学療法(運動や物理療法)

生活指導(体重コントロール、杖や押し車の使用)  
を提供します！

一般的に中高年で肥満傾向にある女性に発症しやすいとされていますが、国内では3千万人・世界では3億人もの人が患っている現状があり、だれにでも起こり得る病気です。

## なりやすい人の特徴は？

膝の痛みの大きな原因は体重の増加や膝周囲の筋力低下によって、膝の関節軟骨がすり減っていくことがひとつ挙げられます。その多くが変形性膝関節症と診断されます。

## 膝痛はなぜ起きる？

今回のテーマ「膝の痛み」

気になることがあればお気軽にご相談ください！