

当院では、理学療法の治療で睡眠のご相談も行えます。  
ご希望の方は、スタッフまでご相談ください。



## 今週の **花言葉**

ピンクッション  
どこでも成功を  
カーネーション  
純粋な愛

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆変形性膝関節症の痛みや活動制限には、全身振動療法と筋トシが有効？  
- 99 人を検証 - **Clinical rehabilitation**

**変形性膝関節症**は主に加齢が原因で関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。進行すると歩くことが難しくなったり、日常生活に制限をきたし手術が必要になることもあります。では変形性膝関節症を持つ人の痛みや日常生活制限にはどのようなリハビリが効果的なののでしょうか？

■**全身的振動療法+筋力トレーニングの効果を検証**

**全身振動療法**とは、機器を利用して全身に振動刺激を与えるものです。振動の周波数を変えたり、適用時間を変えることで筋力増強効果やリラックス効果などを得ます。今回、変形性膝関節症を持つ 99 人を対象として 2 群に分け、全身的振動療法と大腿四頭筋筋力トレーニングを行う群 49 人、大腿四頭筋筋力トレーニングのみを行う群 50 人としました。また、対象者の痛みや歩行能力、日常生活動作などの変化について定期的に評価し、身体機能や生活の変化についても検討しました。

■全身的振動療法と大腿四頭筋筋力トレーニングを実施した群は、6 か月間においてすべての結果で優れており、特に**痛みや歩行能力、日常生活動作などがより大きく改善**しました。

★院長よりメッセージ

当院では変形性膝関節症でお困りの患者様おひとりおひとりに適した治療をさせていただきます。ぜひ、ご相談下さい!(^)!