

◎日 時 : 2022年11月17日(木) 18:00~19:20

◎会 場 : 秋葉原「ふれあい貸会議室 秋葉原 NO.51」

◎講師: 杉坂千賀子〔(公社)日本山岳ガイド協会 登山ガイド ステージⅡ /OB 会員〕

◎参加者: 会員 10名

コロナの影響で延期に次ぐ延期となっていた研修会が、ようやく開催されることとなった。計画当初の予定は「山の救急法」(仮題)であったが、延期による会場変更に伴う時間制限や、膝に悩みを抱えている会員が目立つ等により、標題のタイトルで実施することになった。

なお、キネシオテーピングの効果は貼ることにより①筋肉の機能を正しくする、②血液リンパ液の循環を良くする、③痛みを抑える、④関節のずれを正す、などの効果がある、とされています。

最初にパワーポイントを使用してレクチャーがなされた。その主な項目と「膝の痛みの予防」のポイントを以下に紹介します。

- いつから痛いか? 急性期疾患と慢性期疾患
- どこが痛いか? 関節内の痛みと関節外の痛み
- 関節外の場合の部位と症状について
- 関節外痛みの原因
- 膝痛の際の応急措置
- 膝の痛みの予防
 - ①股関節の柔軟性を高める。大腿の後ろの筋肉を伸ばすストレッチ
 - ②大腿四頭筋を鍛えるスクワット(膝と足先が一致するように)
足を一步出すランジ
 - ③テーピング、サポーター、タイツを使用。
 - ④体重を落とす
 - ⑤特に下山時には足先と膝の向きが一致するような足運びが重要
(向きが違くと膝が捻った状態になり、膝痛の原因となる)

予防の⑤は、講師が実際に歩いて見せてくれた。「がに股歩き」になるが「なるほど!」と思った。長年山を歩いてきたが、足先の向きは意識しても「膝の向きと一致させる」は特に意識したことはなかった。小生は近年、膝に痛みがあるので、次回の登山からはこれを意識してみようと思った。

膝へのテーピング方法については、講師にデモをしていただき、説明を受けながらウォッチすることになった。膝を中心に4本のテープを「らせん状に巻くように張る」方法は、事前配布資料で見て自宅でやってみたことはあったが、やはり実際に張り方を見せていただき説明を受ける方がよく分かる。二重に張るのはちょっとしたコツがあるのであった。

膝へのテーピングは別の方法もあるので、数種類の方法も同様にを見せていただきながら説明を受けた。

また参加の皆さんからは「膝裏が痛い時のテーピングは？」や、「膝の外側が痛い時は？」など、各自が抱えている悩みに基づく質問があり、これらへのテーピング方法も実際に説明を受けながら見せていただいた。

また、「膝の前面が痛む場合は」膝の皿の下のくぼみに当てものをして、テープで固定すると靭帯を固定することになり、痛みが軽減するとのこと。当て物は包帯で直径 1.5cm 程の丸めたものを作るのだが、この作り方も教えていただいた。テーピングも奥が深いと思った。



いろいろなテーピング方法を教えていただきました

レンタル会議室の退室時間が厳格なため、1 時間 20 分ほどであったが、大変中身の濃い講習会であった。

なお、キネシオテーピングについては、シリウスホームページの『お役立ち情報』に、[連載講座「テーピング」](#)が掲載されていますので、そちらも参照されるようお勧めします。

(了)