

報道関係 各位

何歳になっても自分の足で自由に歩きたい！

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 45「膝の痛み」号発行



HGM Vol.45「膝の痛み」号 表紙



pp.4-5 間違っただらけの痛痛トレイン



pp.8-9 ニシネマ・7

アイセイ薬局は9月15日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 45「膝の痛み」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

膝の痛みを抱える日本人 約3千万人

高齢者人口の増加に伴い、日本では膝の痛みを抱える人が増えています。さらにコロナ禍の外出自粛やリモートワークによって体重増加や運動不足に陥り、“膝痛デビュー”してしまう人も……。

膝が痛いときは安静に？ デスクワークは膝にやさしい？ 膝に良いと思ってやっていることでも、独自の解釈をしていたり誤解していたり実は間違っているかもしれません。HGM最新号では、膝が痛くなる原因とその対策について役立つ情報を集めました。

起床後トレーニングで痛み対策

膝の痛み対策の基本は運動。まだ膝の痛みがない人には予防のため、少し痛い人には痛みの改善になる簡単なトレーニングを紹介しています。監修いただいた巽先生によると、おすすめのタイミングは「起床後すぐ」とのこと。動き始める前に簡単な運動をすることで、寝ている間に使われていなかった関節がなめらかになり、痛みの軽減・予防につながります。



pp.10-11 ヒザは、甘やかしてはいけない。 ニートレ



HGM「膝の痛み」号では他にも、膝痛予防・改善の効果が期待される4つのツボ、膝の健康維持に役立つ旅行のモデルコースなど、膝の痛みにまつわる情報を“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞

概要：発行部数 15 万部／年 4 回発行／判型 200×200mm／全 24 ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、

フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国 600 拠点以上

◆HGM はデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

【Vol. 45「膝の痛み」号 メイン監修者】

- 巽一郎先生**（一宮西病院 整形外科部長/人工関節センター長）：膝関節手術のエキスパートでありながら、まずは手術しない保存療法をすすめるポリシーをもつ。

HGM の内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGM による情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

【本件取材に関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
 コーポレート・コミュニケーション部
 広報担当：原田・蛸崎（かきざき）
 TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193
 E-Mail：koho@aisei.co.jp

【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
 ヘルス・グラフィックマガジン編集部
 E-Mail：hgm@aisei.co.jp

アイセイ薬局について <www.aisei.co.jp>

1984 年の創業以来、開業医との医薬連携を大切にした地域医療への貢献を行っています。調剤事業に加え「ヘルスデザイン・カンパニー」として、健康を総合的にサポートするための取り組みを推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELiCO](http://www.helicoco.com)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.com)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：397 店舗（2022 年 9 月 1 日現在）