

膝痛予防の体操

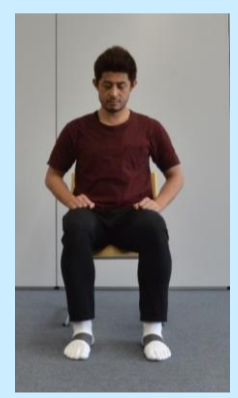


膝は日常生活を送る上で、とても重要な役割を果たしています。正しい姿勢でしっかり動き、運動不足を解消し、膝まわりを鍛えることで筋力を維持し、しっかりとストレッチもして、膝痛の予防をしていきましょう。

← 背すじをのばして、姿勢良くイスに座ります。

【注意！】体操は痛みや無理のない範囲で行いましょう。

① 太ももの前



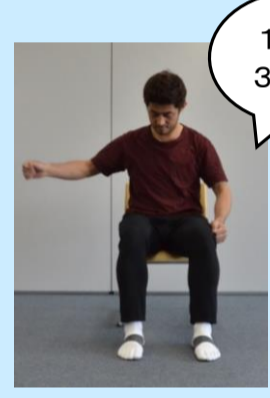
こぶしをつくって、数えながら



太ももにこぶしで刺激を与えます。



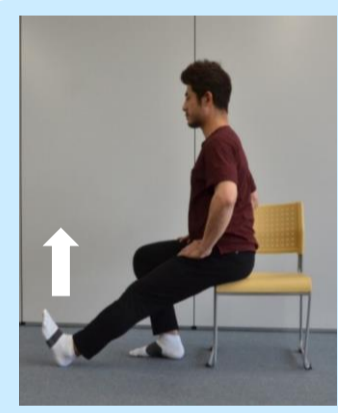
太ももの内側や...



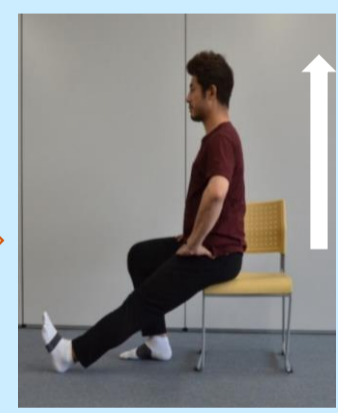
外側も...

ストレッチ

② 太ももの裏



片足を前にのばし、つま先を天井に向けます。



両手は足のつけ根におき、背すじをのばします。



息をはきながら、身体を前に傾けましょう。



ピタッととまって8拍数えます。



ゆっくりと身体を起こし反対側も行いましょう。

「腰痛予防の体操」の②と同じ体操ですよ！

ストレッチ

③ 太ももの内側



足を開き、手をももの上におき、背すじをのばします。



足が内に入らないように

息をはきながら身体をゆっくりと前に傾けます。足が内側に入らないようにします。



8拍
数えましょう。

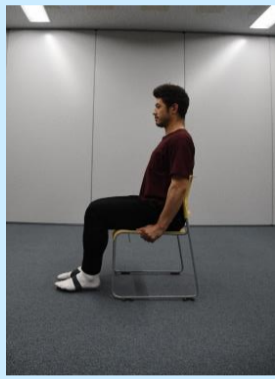


ゆっくりと身体をおこし、足を戻しましょう。

④ 太ももの前部分



膝の裏とイスのあいだに指が2本入るほどの隙間をあけます。



イスの横をもち、背すじをのばしてイスにもたれます。



つま先が天井を向くように

膝をのばし、足をもとに戻します。これを交互に行います。



1、2、3、4！

5、6、7、8！

全部で8回、行いましょう。

トレーニング

⑤ もも・おしり



イスの前に立ち、両腕を胸の前に伸ばします。

1、2、3、4！



そのままイスに腰かけるようにゆっくりと足を曲げます。

5、6、7、8！



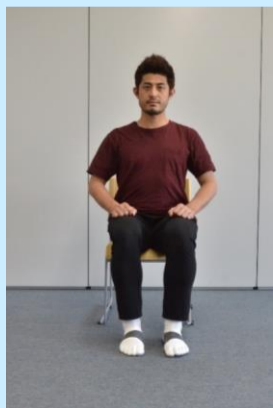
8秒間かけてゆっくりと座ります。

全部で4回がんばろう



これをむりのない範囲で数回くりかえします。

⑥ 内ももを鍛える



イスに深く腰かけ、背すじをのばしてイスにもたれます。

今回はタオルで



タオルもしくはクッションを膝の間にはさみます。

1、2、3、4！



ギューツ

息をはきながら、両足に力を入れてタオルを4秒間はさみます。

内ももに意識



ふわっ

ふわっとゆるめます。全部で4回行いましょう。