

ひざ痛体操

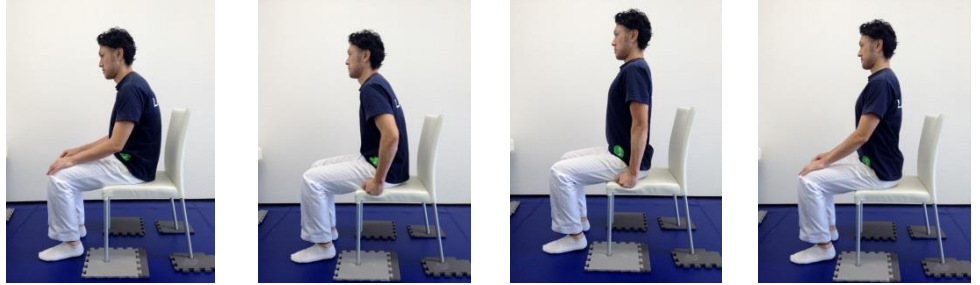
～健康は足もとから！～

① 正しい姿勢

膝に過度の負担を掛けない、正しい姿勢を作りましょう！

- ・椅子に浅く腰掛け、両脇に手を置き、軽くつつぱります。
- ・骨盤が立ち、腰が入った姿勢を身につけましょう！

お腹と背中の
筋肉をしっかり
感じましょう！

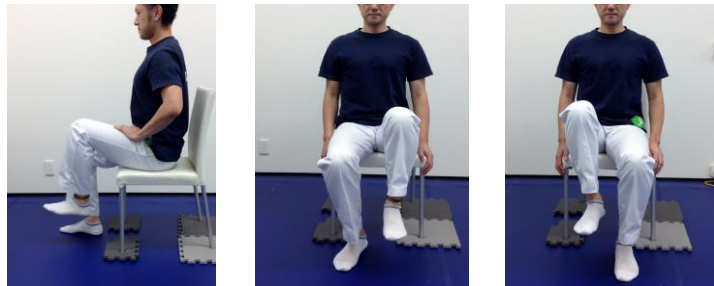


② 足踏み

効果：足をスムーズに運ぶための筋肉を鍛えます。

- ・姿勢を保ったまま、ゆっくりと足踏みを行います。
- ・10回程度行いましょう。

身体が左右に
揺れない様に
意識しましょう！



③ 足の曲げ伸ばし

効果：膝の痛みや腫れを落ち着かせる効果があります。

- ・片方ずつ膝を伸ばして曲げます(1回を5秒程度で行う)
- ・片方10回ずつを3回程度行います。

靴下を履いて
滑らせる様に
行いましょう！



④ お皿の体操

効果 : 膝の曲げ伸ばしをスムーズにし、痛みを予防します。

- ・椅子に座ったままお皿の上に指を添えます。
- ・上から下、横方向にそれぞれゆっくりと押しながらストレッチしましょう。

痛みを感じない程度に行います！

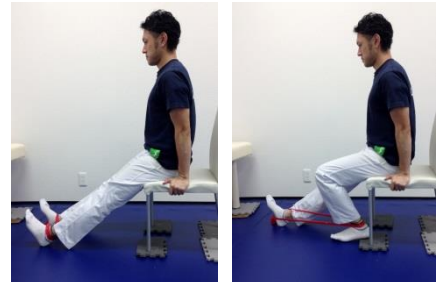
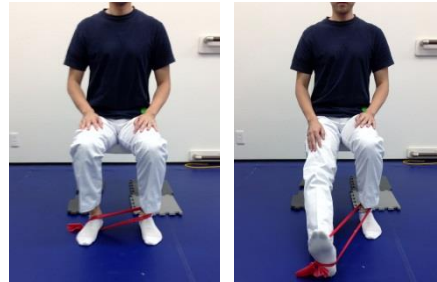


⑤ ゴムバンドを使用した体操

効果 : 脚力を鍛えます。

A と B を左右それぞれ10回ずつ行います。

- ・バンドをしっかりと A . 足首に巻きつけ、片側を足の裏 B . 伸ばした方の足をそのままに、反対結び交差させます。 に引っかけてしっかりと伸ばします。側の足を後ろ側までしっかりと曲げます。



⑥ タオルつぶし体操

効果 : 膝関節を護る筋肉を鍛えます。

- ・バスタオルを丸めて膝の下に敷きましょう。
- ・片方の足をしっかり伸ばし、膝の裏でバスタオルを押しつぶします。
- ・片方を10回ずつ行います。

つま先をしっかりと上にあげましょう！



〒985-0003 宮城県塩釜市北浜1-5-38

TEL 022-362-1046

www.jinsekkotsuin.com