

元気に歩き続けるために・・・

膝の痛みを予防、改善



膝の痛みにお悩みではありませんか？

年齢とともに膝の軟骨がすり減ってしまうと、膝の痛みが出現します。

痛みがあるからといって動かさないでいると、筋力が低下して膝への負担が大きくなります。

膝の運動による効果

血行が良くなり、
膝が動かしやすくなる



膝周りの筋肉や
骨が強くなり、膝
にかかる負担が
減る



膝を支える筋肉
が鍛えられて、
膝関節の安定
性が高まる



筋肉や関節が柔軟になることで、痛みが和らぎ、
膝痛によるストレスが軽減する



後ろのページで自宅でできる運動をご紹介します

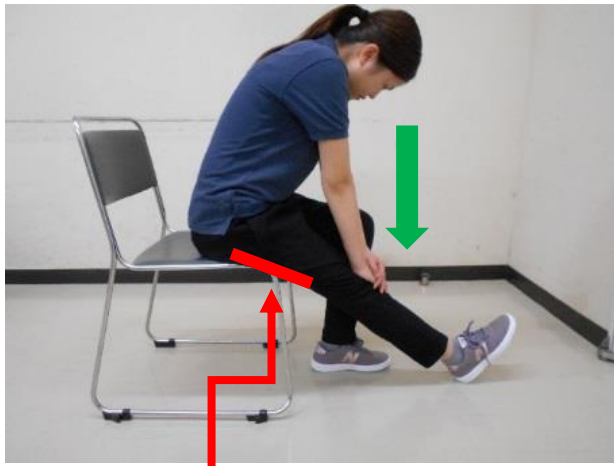
隙間時間を有効活用！膝の痛みを予防、改善する運動！

◎痛みや腫れがある方は無理に行わないでください。

太ももの裏、ふくらはぎの柔軟性UP！

膝を支える筋肉を鍛える！

膝のストレッチ (左右20秒×2セット)

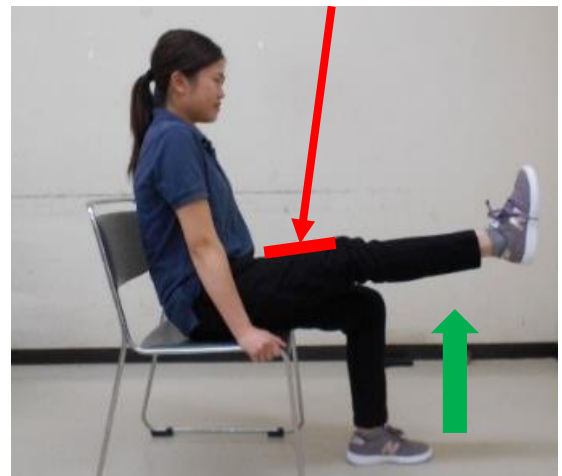


太ももの裏が伸びていることを意識する

- (1) 片脚のかかとをつけて前に伸ばします。
- (2) 両手を膝の上に置き、身体をゆっくり前に倒します。
※膝が曲がらないように注意

膝伸ばし (5秒停止×左右10回)

太ももの前側の筋肉を意識する



- (1) 片脚を前に伸ばします。
- (2) 太ももの裏側が椅子の座面から離れるよう、伸ばした脚を上げます。
そのまま5秒キープします。
※椅子に深く座り、両手で椅子をつかむ

運動の効果は1日や1週間で現れるものではありません。個人差はありますが、1～3ヶ月くらい運動を続けると、「痛みが和らいだ」「歩きやすくなった」など、効果が実感できるようになります。運動を毎日の習慣にして、**継続**していくことが大切です。