

# 膝を守るストレッチ

体重のかかる荷重関節である膝は、加齢に伴い痛みの生じやすい関節です。膝周囲の筋肉をほぐすケアをし、関節が痛くなる前にしっかり予防を行いましょう。



「カラダ元気教室」  
NPO法人  
佐久平総合リハビリセンター  
理学療法士  
山崎 文太 (やまざき ふんた)

## ①ふくらはぎのストレッチ



**【方法】**  
足を伸ばして座ります。  
片方のつま先にタオルを引っ掛け、そのままタオルを引き、つま先を手前に向けふくらはぎの筋肉を突っ張らせます。

**【注意点】**  
膝ができるだけ曲がらないようにしましょう。  
背筋を伸ばして行うようにしましょう。

**【回数】**  
10秒×3セットを左右行いましょう。  
朝夕1日2回、できれば毎日行いましょう。

## ②内もものストレッチ



**【方法】**  
無理なく開脚し、背中を伸ばしたままゆっくりと体を前に倒し、内ももの筋肉を突っ張らせます。

**【注意点】**  
膝ができるだけ曲がらないようにしましょう。  
つま先は立て、少し外に向けましょう。

股関節に痛みがでる場合は中止しましょう。

**【回数】**  
10秒×3セット行いましょう。  
朝夕1日2回、できれば毎日行いましょう。

## ③太もものストレッチ



**【方法】**  
横向きで、下方の足をしっかり曲げておきます。  
上の足先をもち、そのまま後ろに足を引き、太ももの筋肉を突っ張らせます。

**【注意点】**  
足を引っ張る時に、腰を反らないようにしましょう。  
あらかじめ背中を少し丸めた姿勢で行うようにしましょう。

膝に痛みがでる場合は中止してください。

**【回数】**  
10秒×3セットを左右行いましょう。  
朝夕1日2回、できれば毎日行いましょう。