

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 ぶんた)

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と曲げておきます。
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。