

# 膝の痛みを予防する体操

## Q.膝はどうして痛くなるの？

膝の痛みの多くは、加齢に伴い生じる退行性変化(細胞の老い)や筋力低下、体重増加などによる関節負荷の増加が原因となり、その結果生じる変形性病変が痛みを引き起こすと考えられています。

つまり関節の変形(変形性膝関節症)による症状ということです。



変形とは

- ・隙間が狭くなる
  - ・骨がとがりてっぺりができる
  - ・軟骨のかたちが崩れる
- ⇒ 刺激が増し痛みが変わる！

## Q.膝を守るためにはなにが必要？

筋力が低下したり、膝が曲がったまま伸びにくくなってしまうと、関節が不安定になり変形がどんどん進行してしまいます。

☆膝を伸ばし、筋力をつけるために必要な次の体操を行ってみましょう！

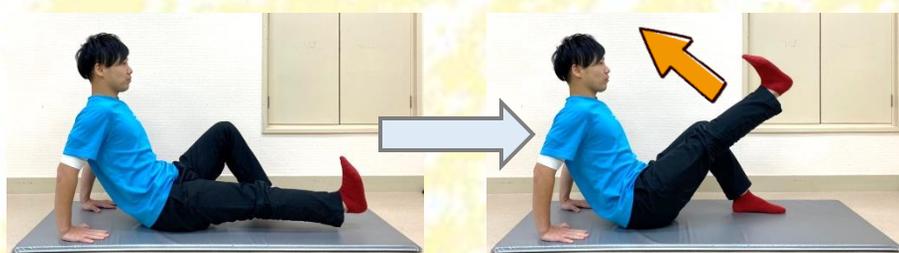
### 【膝を伸ばすストレッチ】



- ・方法  
片方の足にタオルをかけ、膝を伸ばしたまま手前に引きます。反対の足は曲げて行うと簡単です。

- ・回数  
太ももの裏が突っ張ったら10秒とめます。それを左右3回ずつ行います。

### 【太ももを鍛えるトレーニング】



- ・回数  
はじめは左右10回を2セットずつ、慣れてきたら20回を2セット行いましょう。

- ・方法  
後ろに手をつき座り、片方の足をまっすぐ伸ばします。(膝が曲がらないようにし、つま先は立てます)  
→ 伸ばした足を反対の膝の高さまで持ち上げます。上げ下げをゆっくり繰り返します。