



自宅でできる！

## 「膝痛予防について」

### ●膝痛はどうして起こる？

人は本来筋肉で身体を支えています。

しかし、加齢や運動不足により筋力が衰えることで、筋肉ではなく骨や関節で身体を支えるようになります。

膝関節も同様に支える筋力が衰えると、関節を固め変形させることで身体を支えようとし、(※変形性ひざ関節症)膝痛の原因は関節が変形しないと身体を支えられない筋力の低下です。



柔軟性の低下

筋力の低下

膝痛発生

### ●膝痛の予防法は？

痛みを緩和するためには、膝を支える下肢の筋力と、身体を支え動かす上でも重要な役割を持つ体幹を鍛えることが大切です。

膝のまわりの筋肉が強くなることにより、膝の動きが安定し、関節や骨、靭帯、腱などにかかる負担が減るため痛みを和らげることが期待できます。



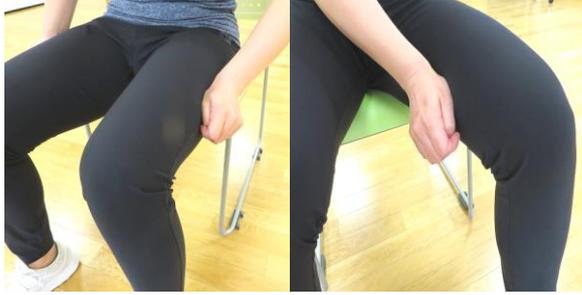
Q:膝に痛みがあるのですが、動かしてもいいの？

A:炎症(腫れ、熱感)があれば、病院に相談してしてみましょう。炎症がなければ痛みが出る動作は無理せずに、痛みが出ない運動は行いましょう。

自宅でできる運動を行って、筋力を維持・向上させることで膝痛予防・改善を図りましょう。

# 【自宅でできる！！膝痛予防運動】

## ①セルフマッサージ(膝を動かしやすい状態にする)



### ももの外側と内側

親指の付け根で円を描きながら、足の付け根から膝に向かってもみほぐします。



### 膝の裏

両手の親指を使って円を描くように膝の裏をもみほぐします。



### 膝のお皿の下部

やや膝を伸ばして、膝のお皿の下縁に親指を置きもみほぐします。

## ②膝タオル押し(ももの前を鍛える) ③足の横上げ(お尻の横を鍛える)



タオル等を膝の下におき、押しつぶすように力を入れながら膝を伸ばします。そのまま4秒保持します。

(10回×2～3セット)



足はやや斜め後ろに上げることがポイント！

横向き姿勢で足を上げていきます。高く上げようとせず、遠くに伸ばすように意識しながら行いましょう。片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。(10回×2～3セット)

## ④足上げ運動 (足の付け根を鍛える)



仰向けになり、膝を伸ばしたまま30～40cm程度床から脚を上げていきます。足を上げたときに腰が丸まらないように、お腹の力を意識すること大切です。片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。

(10回×2～3セット)

## ⑤膝曲げ(ももの裏を鍛える) ⑥腹式呼吸(体幹を鍛える)



立った姿勢から、片足のかかとをお尻のほうへ引き寄せます。膝を曲げたときに膝が前に出ないように注意しましょう。片足ずつ連続で4秒でまげて4秒で伸ばす。

(10回×2～3セット)



鼻から大きく息を吸います。一度止めてお腹のふくらみを確認し口から吐きます。4秒で吸って8秒で吐く。

(10回×2～3セット)

ラクっちゃ

検索

