



# 健幸おすすめ運動⑤ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」 膝痛を予防しよう！ ～運動編初級～

動画で見られます！！



↑

上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

## 無理せず「続けること」が大事

### 無理…痛みや苦しみを耐える事

運動前…いつも通りの体調ですか？

運動中…関節痛や運動痛がある場合は無理をしない  
痛みが大丈夫な強さ、転ばない範囲で  
運動はゆっくりと、息をとめずに  
「ちょっと大変」くらいが効果的！

運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！

関節痛は運動の変更を！

継続…週3回を目安に、3か月以上の継続で本当の力に！

## こんな人におすすめな運動です



①変形性膝関節症などの疾患のある方

②歩く時や階段昇降などで膝痛がある方

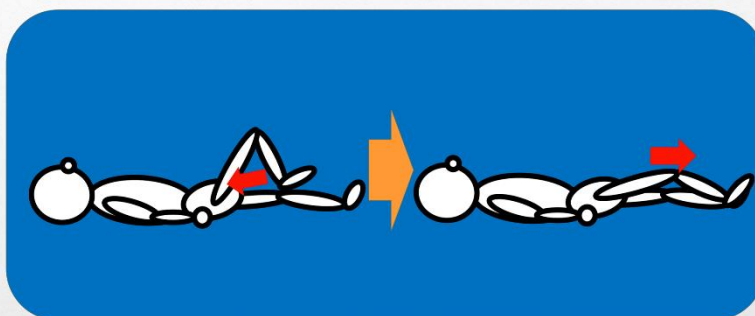


③歩くことが不安定で自信がない方



## ①膝のまげのばし

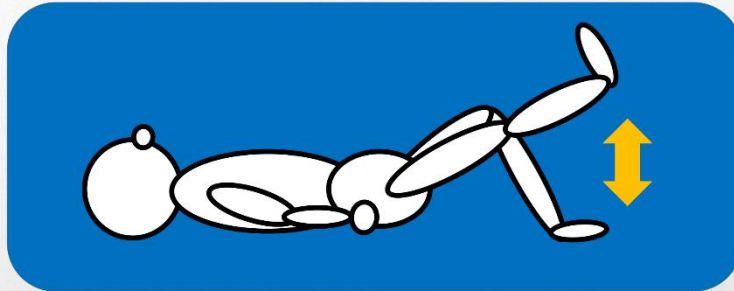
【目安】左右10回ずつ



膝をまげる⇔のばすを繰り返します。  
痛みのない範囲で大きく動かしましょう。

## ②太もものトレーニング

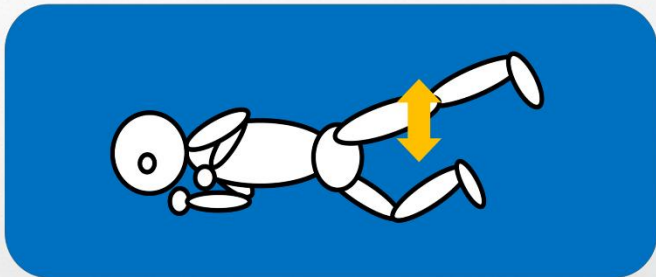
【目安】左右10回×2セット



片膝立て反対側の足を伸ばした状態で上げ下げします。

## ③お尻周りの筋力トレーニング

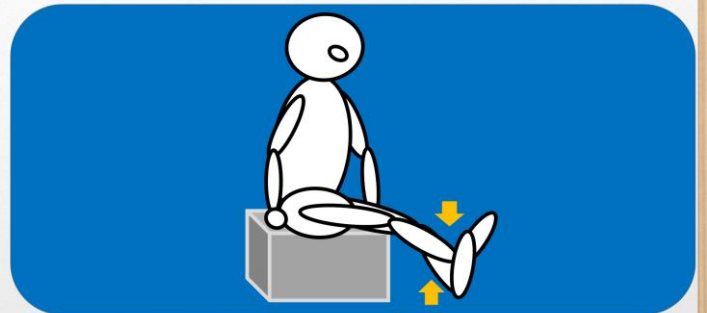
【目安】左右10回×2セット



横向きで、膝を伸ばして足の上げ下げを行います。  
かかとから斜め後ろに持ち上げるように行います。

## ④太ももの上下運動

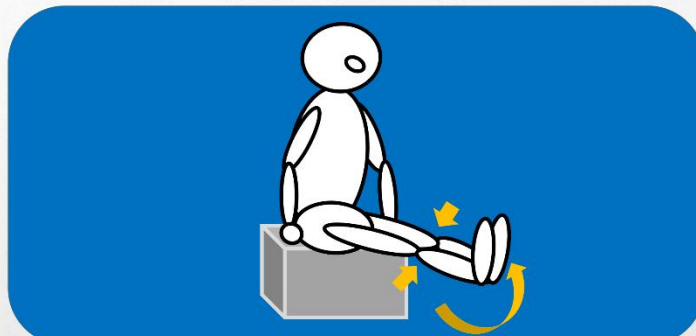
【目安】左右交互に5秒×10回



足を組み、上になっている足を下へ押し、下になっている足を上に押して押し合います。

## ⑤膝伸ばし

【目安】10回×2セット



足を内側に押し付け合いながら、ゆっくりと膝をのびします。

今回は寝て行う運動と座って行う運動のみで自宅で安全にやりやすい運動となっています。膝の痛みが強い場合や腫れている・熱感があるなどの場合には整形外科を受診してくださいね。

