



健幸おすすめ運動⑥ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」 膝痛を予防しよう！ ～運動編上級～

もう少し詳しく動画で解説しています！！



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特に疾患がなく日常生活はおくれるけれどスポーツや畑仕事などで膝痛が出現する方
- ②より高い負荷で膝周囲筋を運動をしたい方



①スクワット3種盛り

【目安】12回×2セット

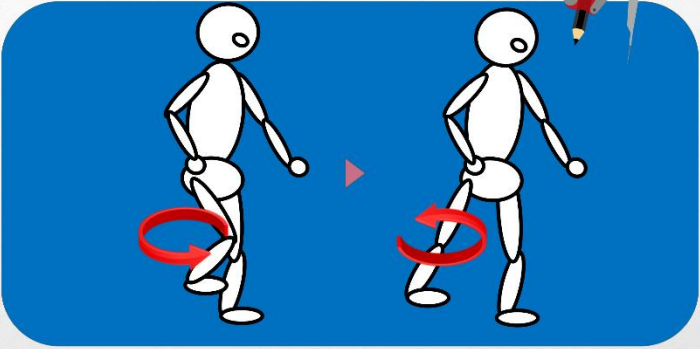


肩幅に足を開き、椅子に座るイメージで膝を曲げます。

- ①つま先を外に向けてスクワット
- ②つま先を正面に向けてスクワット
- ③つま先を内に向けてスクワット をくり返す

② コンパス運動

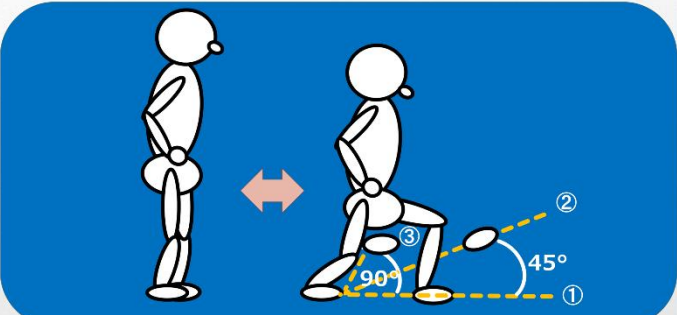
【目安】 左右10周し×2セット



片脚立ちになり、反対の足でゆっくりと円を描きます
 ●不安のある方はつかまりながら行ってください。

③ ランジの三種盛り

【目安】 左右9回×2セット



足を揃えて立ち、片足を大きく1歩前へ出します。上体をまっすぐにしたまま膝を曲げ、元の姿勢に戻る。
 ①まっすぐ ②斜め45° ③真横にランジ をくり返す

④ フラミンゴストレッチ

【目安】 左右20秒×1セット



かかとをお尻につけるように膝を曲げます。
 太ももの前が伸びるのを感じてください。

⑤ キリンストレッチ

【目安】 左右20秒×1セット



台の上に足を乗せ、股関節からまげて太ももの裏を伸ばす。
 太もものうらが伸びるのを感じてください。

今回は負荷が高く、膝周囲の筋力 up に加えてバランスをとる運動を多く取り入れています。転倒に注意しながらまずは少ない回数からはじめてみてください。膝が痛いときは整形外科を受診してくださいね。

