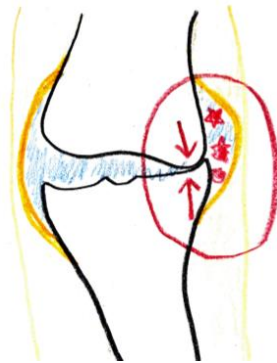


膝痛緩和トレーニング

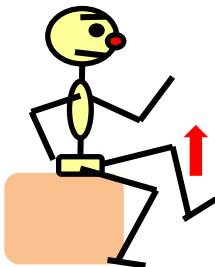
膝の痛みでお困りになった経験はありませんか？

痛みは放置しておくともますます悪化し、日常生活に支障をきたす場合があります。加齢や肥満などによって膝関節の骨と骨との間の隙間が狭くなると変形性膝関節症という状態になり、膝の痛みが生じてきます。



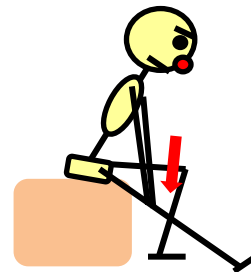
膝の痛みは、運動によって膝関節の動きを滑らかにし、周りの筋肉の力をつけることで関節にかかる負担が減り、痛みを和らげる効果が期待できます。膝の痛みを軽くする方法としておすすめの運動をご紹介します。

①足踏み運動



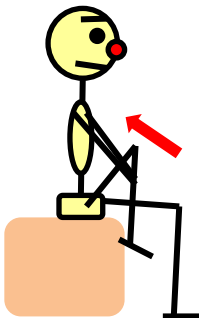
手を振りながら大きく足踏みを20回繰り返す
2セット

②膝伸ばしストレッチ



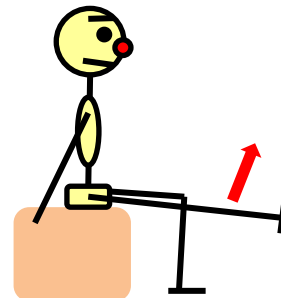
足をしっかり伸ばし切り、膝を伸ばすように
手で膝頭をじんわり20秒間押さえる

③膝曲げストレッチ



足を抱えて胸の方に
20秒間引き寄せる

④膝伸ばし筋力運動



膝を伸ばしきり、つま先を上げて5秒間保持する
左右3セットを目安とする

1日1回をめやすに、継続して取り組みましょう