

# とりいれたいひざの健康体操

ひざに強い痛みがあるときは安静が必要ですが、痛みが落ち着いていれば、動かすことも大切です。ひざの筋肉を鍛えることで、ひざ関節を支える筋肉が鍛えられ、痛みが和らぐ効果が期待できます。ひざの痛みがある人でもできる、ひざの健康体操をしてみましょう。

## 太ももの前面の筋力を鍛える①

ひざを伸ばして座り、ひざの下に折りたたんだタオルを入れる。かかとは床につけたまま、太ももの前面の筋力を意識して、片方のひざの裏でタオルをつぶすように下に押す。左右交互に3～4回行う。

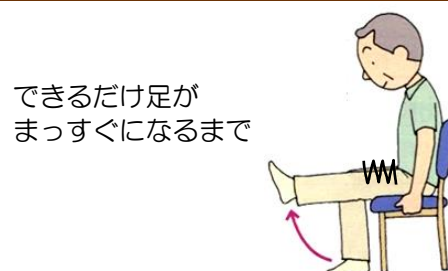
- 両手で体をしっかり支えましょう。つま先を真上に向けてと効果的です。



## 太ももの前面の筋力を鍛える②

いすに深く座り、片足をゆっくり伸ばしながら上げる。5秒保ったらゆっくりと下ろす。できるだけ、ひざ下から太ももまでがまっすぐになるよう上げる。左右3回ずつ行う。

- いすに背をもたれないようにしましょう。最初は少し上げるだけでも効果があります。



## 太ももの内側の筋力を鍛える

ひざを伸ばして座り、両ひざの間に折りたたんだタオルを入れる。太ももの内側の筋肉を意識しながら、ゆっくりと両足でタオルをはさむ。3～4回行う。

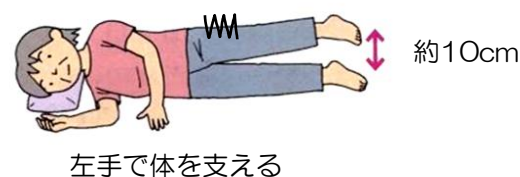
- 足が動かしにくいときは、少しひざを曲げるといいでしょう。太ももの内側の筋肉を意識することが大切です。



## 太ももの外側の筋力を鍛える

右側を下に横向きに寝て、頭の下に折りたたんだタオルを入れる。左手で体を支えながら、左足をゆっくりと10cm程度上げる。5秒保ち足を下ろす。反対側の足も同様に3～4回行う。

- 足を上げすぎないようにしましょう。



## ひざ関節をしなやかにする

いすから少し離れたところに立ち、いすの背を両手でつかむ。両手で体を支えながらゆっくりと左足を上げる。5秒保ったら、ゆっくりと下ろす。右足も同様に行う。左右交互に3～4回行う。

- 急に上げるのではなく、ゆっくりと上げることが大切です。最初は低めで、慣れてきたら高く上げるようにしましょう。

