



いつでも簡単

膝痛予防体操



膝周りの筋肉を鍛えたい、柔軟性をつけることで膝痛予防につながります。
気持ちよくできる範囲で行ってみましょう。



膝伸ばし体操（腿の筋力強化）

- ① イスに座り背中を起こします。
- ② ゆっくりと膝を伸ばしながら上げます。
（つま先は上に向けましょう）
- ③ 5秒止めてゆっくり下ろします。
まず左右5回ずつ行い慣れてきたら10回行いましょう。



ボールはさみ体操（内腿の筋力強化）

- ① イスに座り背中を起こします。
- ② 両脚にボールを挟んでゆっくりとつぶします。
- ③ 5秒止めてゆっくり戻します。
まず5回程度行い慣れてきたら10回行いましょう。



脚の裏のストレッチ

- ① 片脚を前に伸ばしかかとを床につけます。
- ② つま先を上に向け上体を起こします。
- ③ ゆっくりと上体を前に傾けます。
- ④ 20秒維持しゆっくりと戻します。

反動をつけず、気持ちよく行える程度で！！



脚の付け根のストレッチ

- ① 横向きになり片脚を後方に伸ばします。
- ② 上体をゆっくり起こします。（反らないように）
- ③ 20秒維持しゆっくりと戻しましょう。



呼吸を止めずに、無理のない範囲で行いましょう。