

# 膝痛みの体操

NO. 45

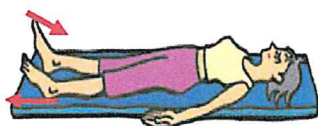


近年の高齢化社会に伴って、膝の痛みで苦しんでいる方が増えています。そこで、普段の生活の中に取り入れて頂きたい膝体操を御紹介いたします。

## <仰向け位>

### 布団やマットの上でする

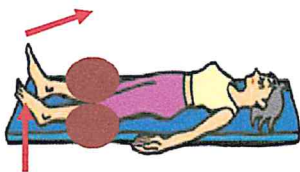
1. 足に力を入れ膝を伸ばす（足を緊張させる）。爪先を反らしかかとを突き出すようにすると良い（5秒力を入れ10秒休む10回）。



2. 膝裏にバスタオルを丸めて入れる。足に力を入れ膝裏を伸ばしバスタオルを下に押しつぶす（押し付ける10～20回）。

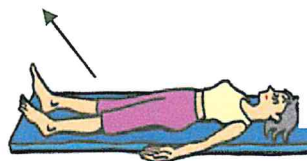


3. バスタオルを支点に膝から先に力を入れ、下肢をマットより浮かす（2～3秒静止、降ろしたら1呼吸休み繰り返す10～20回）。



## <仰向け位>

4. 膝を伸ばしたまま足を上げる（30～45度位迄）。2～5秒静止してから足を降ろす。一呼吸休み繰り返す。



5. 膝に屈伸：膝をゆっくり曲げ伸ばしする（膝は曲げられる範囲内でよい）。



## <うつぶせ位>

6. 膝を伸ばし足を上げる（上がる範囲内で良い）。



7. 膝を下につけたまま膝を曲げゆっくり降ろすを繰り返す。



## <横向き位>

8. 膝をのびしたまま足を上げる（痛む時や力の弱い者は避ける）。



## <座位>

9. 椅子に深く座り膝を浮かさぬようにして片足を上げ2、3秒静止後足を下げ次にもう片方を上げる。



10. 膝を上げ下げし両足を交互にする。



## <立位>

11. 肩幅に足を開き浅く膝を曲げてゆっくり腰を落したら又、戻す。1



12. 膝や足を軽くさすって終了する。



膝の痛みは寝ていれば治るものではありません。むしろ寝たっきりになってしまう可能性が高くなります。

## <膝痛み解消法>

★ 痛みがあったら暖かいタオルを膝に当てる、寝ながら又は、椅子に座りながら膝痛み体操を試みるなどを繰り返し行っていきましょう。（お風呂の中で膝をゆっくり伸ばしたり曲げたりストレッチも効果的です）



## ★ ウォーキングをする

膝への衝撃が少ない靴を履いて、背筋をのびし痛みの出ない距離をさっそうと歩きましょう。



## ★ 肥満解消

肥満ぎみの人は膝関節症になる確立が高く出ています。膝に負担がかかりにくい適度の運動とバランスの良い低カロリー食でダイエットしましょう。



★ 家でじっとしていることがないよう外出して歩くように心がけましょう。（動く事が大切です）

