

膝痛予防ストレッチの紹介

※すでに膝痛がある場合、体操は行わないください。医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

膝痛を予防するストレッチ

『簡単!!朝晩!!ボールで4つの体操』

ストレッチ体操は体をほぐし、けがを予防するために必要です。膝の痛みを予防するには、その周辺の筋肉をほぐし、緩めることが大切です。いつまでも自分の足で歩くための体づくり。今から始めませんか？

その1 膝の周りの筋肉を緩めるストレッチ

朝、就寝前 1日2回

- ①仰向けになる。
 - ②テニスボールを膝ではさむ。
 - ③片足を両手か片手で抱える。
 - ④ボールを当てた部位が刺激を感じる程度に30秒ほど抱える。
- ※反対の足も同様に実施



その2 股関節の疲れをとって足全体をスッキリ

朝、就寝前 1日2回

- ①仰向けになる。
 - ②かかとで太ももの内側を押す。
 - ③太ももの内側が少し刺激を感じる程度に30秒ほど押す。
- ※反対の足も同様に実施



その3 腰痛も改善。リラクセスストレッチ

朝、就寝前 1日2回

- ①おしりのくぼみ(大きな骨の少し後ろ)にボールを当てる。
- ②ボールを当てた側を下にして、横向きに寝る。
- ③ボールを当てた部位が痛くない程度に押す。(1分~2分ほど)



その4 いつまでも歩けるように【膝周りを強くする】

朝、就寝前1日2回(15回~30回/回)

- ①椅子に座る。
 - ②ボール(枕でもOK)を膝と膝の間に挟む。
 - ③膝に力を入れ、ボールを押しつぶす。息を吐きながら、吐き切ったら吸いながら元に戻す。
- ※余裕があれば、力を入れた際、つま先も上げる。



用意するもの

- ★テニスボール1個 (ハンドタオルを丸めたものでもOK)
- ★やわらかいボール(枕でもOK)



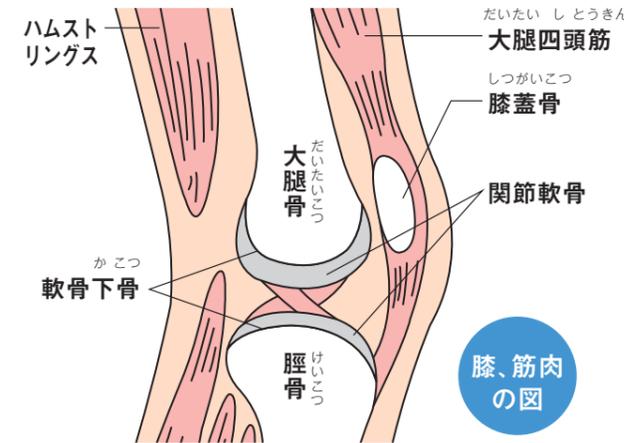
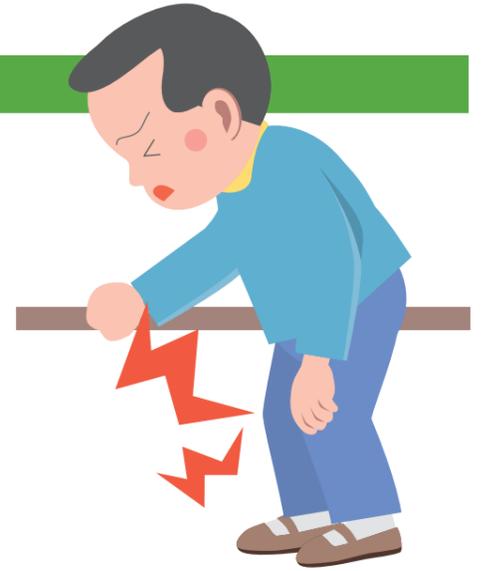
40歳からの貯筋体操シリーズ

膝痛対策は予防から!

「膝」は、「立つ」「座る」「歩く」「走る」などさまざまな動きに対応し、非常に重要な役割を果たしています。

加齢とともに足の筋力が低下すると、膝関節への負担が増えます。また、体重が増えると、膝への負担がさらに増加します。

「膝に痛み」があると、「動けない、動かない」状態となり、最終的に要介護状態になりやすいと言われています。筋力が低下するとされている40歳代から予防を心がけましょう!



膝、筋肉の図

膝関節とは 膝痛が起こる原因は?

●膝関節は「大腿骨(太ももの太い骨)」「脛骨(すねにある骨)」などから構成されます。この骨どうしが直接当たらないように、骨の端は軟骨が覆っており、クッションのような役割を果たしています。軟骨は加齢とともにすり減ります。

●膝の動きで最も重要なのは太もも前側の「大腿四頭筋」です。

大腿四頭筋は膝関節を支え、安定させています。加齢などで、筋力が衰えると、膝関節への負担が大きくなります。

●膝関節は、体重を支える重要な役割をもち、大きな負荷を和らげる構造が備わっています。平らな所を歩くだけでも膝には体重の数倍の負担がかかります。体重が重いほどひざへの負担がかなりやすくと、言われています。

例 体重70kgの人の場合



※片方の膝に加わる負担(体重を1とした場合)

片方の膝に加わる負担を知ろう!

膝痛が起こる原因は



介護予防運動指導員からのワンポイントアドバイス

フィットネスガレージななおインストラクター 小椋 崇氏



体が動く40歳から始めることが大切です。今、少しずつの取り組みが、5年後、10年後…健康や費用などで大きな差となって表れます。

運動の回数は、10回が続かない人は5回、5回が続かない人は1回でも良いのです。

大切なのは「継続」することです。「継続」すれば結果「習慣」になります。

さあ、東京オリンピックまであと少し。スポーツの祭典の気運が高まる中で、5年後、10年後の自分の姿を描いて、目標設定をし、それに向かって取り組んでみてはいかがでしょう?

問 保険課 ☎53-8420