

# 座ったままの姿勢で、 ひざ周りの筋力を向上させ、 柔軟性を高めていきましょう。

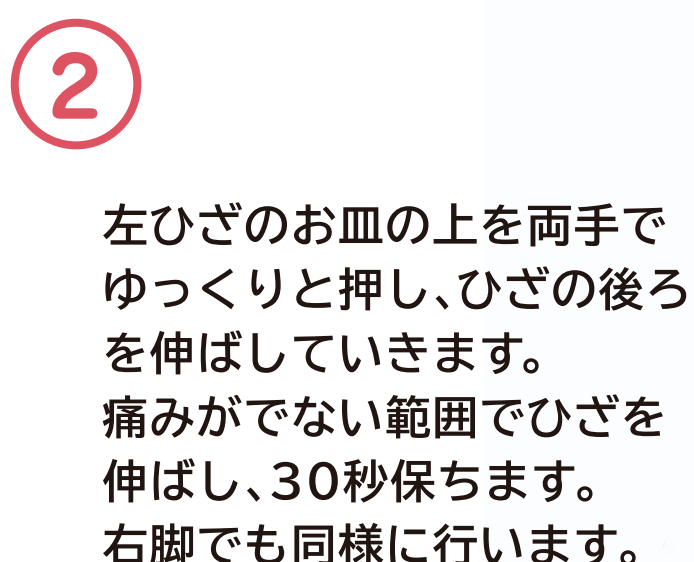
監修: 丘 茂樹 先生 (医療法人 丘病院 院長)

ひざの痛みのために脚の曲げ伸ばしがしづかりできなくなると、周りの筋肉が硬くなってさらに関節の動きが悪くなってしまいます。ひざ周りの動きを広げるためにストレッチをして、筋肉をやわらかくほぐしましょう。

## ひざのストレッチ

片脚1回30秒、左右1回ずつ

ひざ周りの筋肉を動かしやすくします。

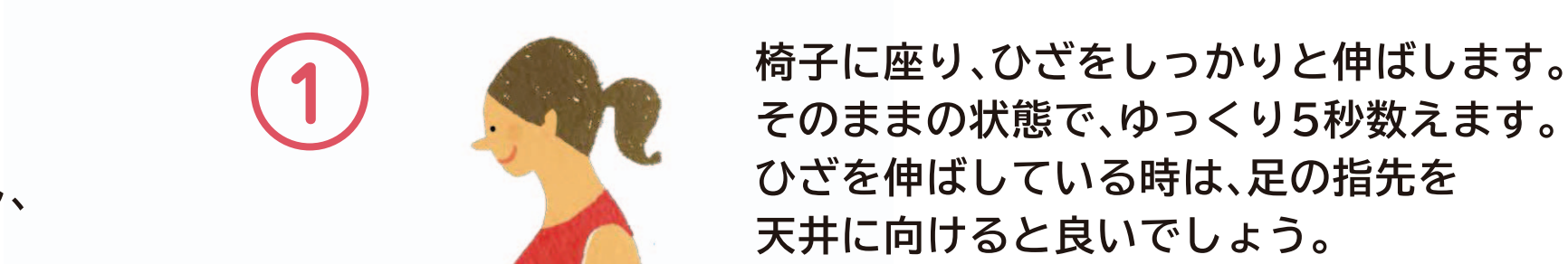


●ひざは無理をしない程度に伸ばしましょう。

## ひざを伸ばすストレッチ

片脚1回5秒、左右交互に20回

ひざ周りの固くなった筋肉をほぐします。



●足首をそらすことがポイントです。



## 大腿四頭筋の筋力は重要！

立つ、座る、歩くといった日常の動作を安定させるためには、大腿四頭筋(太ももの前側にある筋肉)がとても重要です。家の中でできる手軽な運動を積極的にとりいれて、大腿四頭筋を強くしていきましょう！