

# 座ったまあ姿勢で、 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っ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。



かるく椅子に座り、 かかとを床につけて 左脚をまっすぐ伸ばし、 足首を上へ向けます。 足首をそらすことがポイントです。

椅子に座り、ひざをしっかりと伸ばします。 そのままの状態で、ゆっくり5秒数えます。 ひざを伸ばしている時は、足の指先を 天井に向けると良いでしょう。



5秒数えたら 脚を下ろします。 左脚でも同様に 行います。



左ひざのお皿の上を両手で ゆっくりと押し、ひざの後ろ を伸ばしていきます。 痛みがでない範囲でひざを 伸ばし、30秒保ちます。 右脚でも同様に行います。

●ひざは無理を しない程度に 伸ばしましょう。



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!