

# お出かけが気持ちいい新緑の季節。 ひざ前後の筋肉を伸ばして、 脚の動きをラクにしましょう。

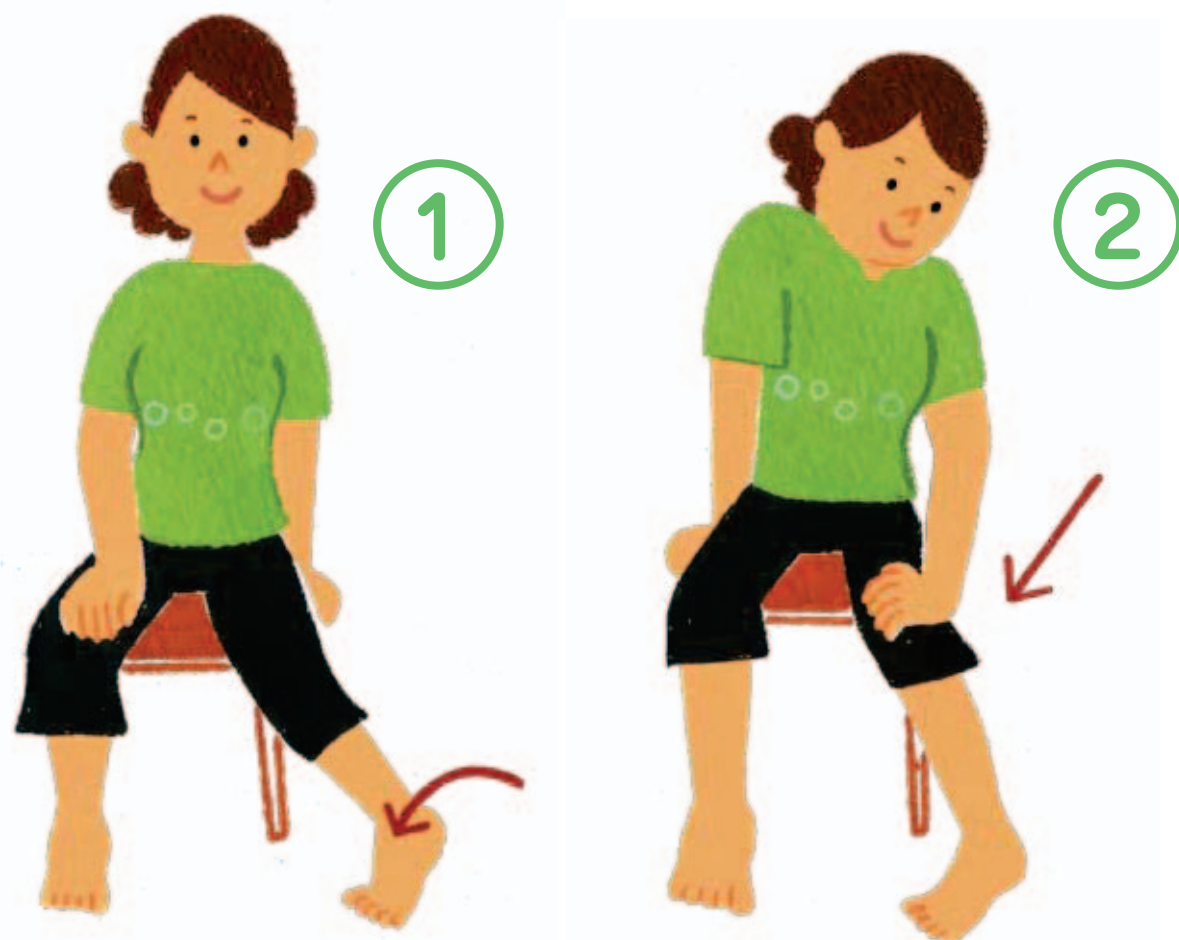
監修: 重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

ひざの前後の筋肉が硬くなると、ひざへの負担が増えさらなる痛みの原因となります。  
脚の動きをラクにして外にでかけましょう。

## 座ってひざを伸ばす体操

それぞれの体操を5秒間、5回～10回繰り返します。

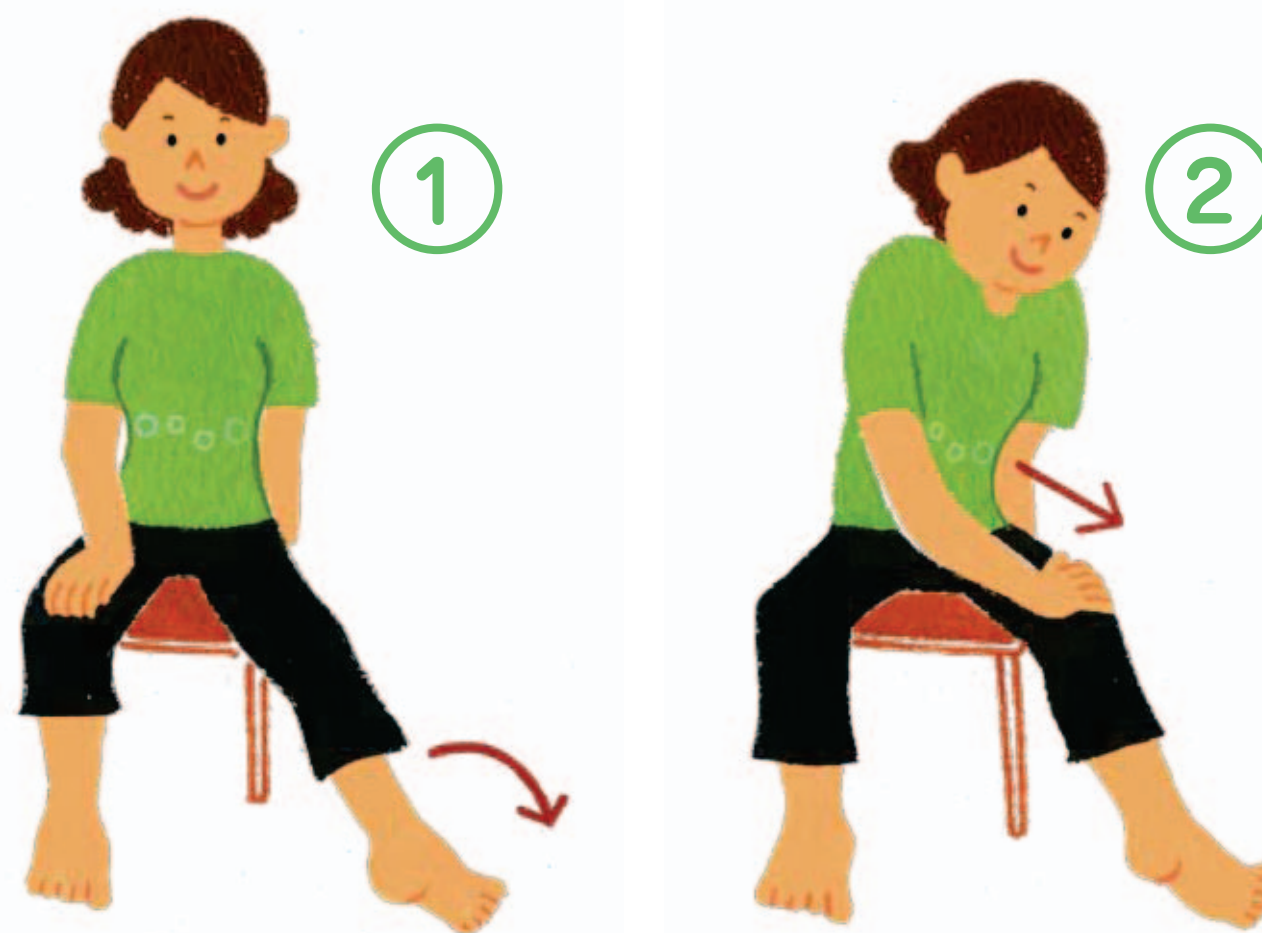
### ●ひざを外側から押す体操



左脚を伸ばして  
力を抜き、  
少し内側に倒します。

手のひらでお皿を包み、  
ひざの外側から内側へ  
強く押します。右脚も同様に。

### ●ひざを内側から押す体操



左脚を伸ばして  
力を抜き、  
少し外側に倒します。

手のひらでお皿を包み、  
ひざの内側から外側へ  
強く押します。右脚も同様に。

## すねの後ろ側を伸ばす体操



仰向けになって両膝を伸ばし、  
ゆっくり両足首を手前に反らせて5秒間キープ。  
これを10回繰り返します。

## ひざが痛いとき医師に確認したいポイント。

- 治療の期間はどのくらいかかるのか。
- 症状は今後どのように改善していくのか。
- その間にどのような運動をすればよいか。
- 日常生活で気をつけることはなにか。