

# ひざまわりを温めながら 曲げ伸ばし。お風呂は絶好の ストレッチタイムです。

監修：湊 昭策 先生（医療法人圭山会 山王整形外科医院 院長）

ひざが痛いからといって動かさずにいると、筋肉が衰え、ひざにかかる負担がさらに増えてしまいます。夏でもエアコンなどで体は冷えていますので、ぬるめの湯船につかって全身を温め、ひざまわりの筋肉や関節をやわらかくしてからストレッチを始めることが重要です。また、浴槽で滑ってケガをしないように、十分に注意して行いましょう。

## ひざとアキレス腱伸ばし

ひざだけでなく、アキレス腱も伸ばせるストレッチです。

- ① 足首を垂直に立て、背筋をピンと伸ばした状態で座ります。



- ② ゆっくりと上体を前に倒します。3秒間キープしてから元の状態に戻ります。



## 太ももと背筋伸ばし

ひざを曲げながら、太ももの前面の筋肉を伸ばします。

- ① お風呂の中で正座をし、姿勢を正します。



- ② 両手でバスタブの縁を持ち、ゆっくりと腰をうかし上体を後ろに反らします。3秒間キープしてから元の状態に戻ります。



## 毎日のお風呂も大切なケアのひとつ

お風呂には、病院で行う赤外線治療やレーザー治療と同じような温熱療法効果があるといえます。体が温まると血行が良くなり、気分もリラックスするので、家庭で毎日、ゆっくりと入浴することをおすすめします。