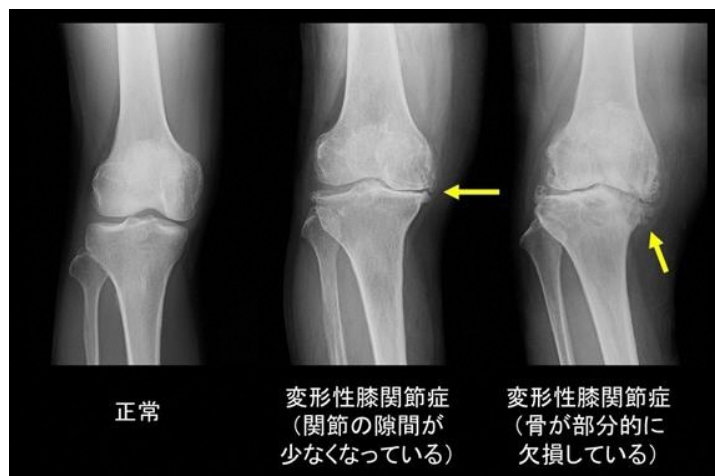


かけがわ健康カレッジ新聞

～膝の痛み～

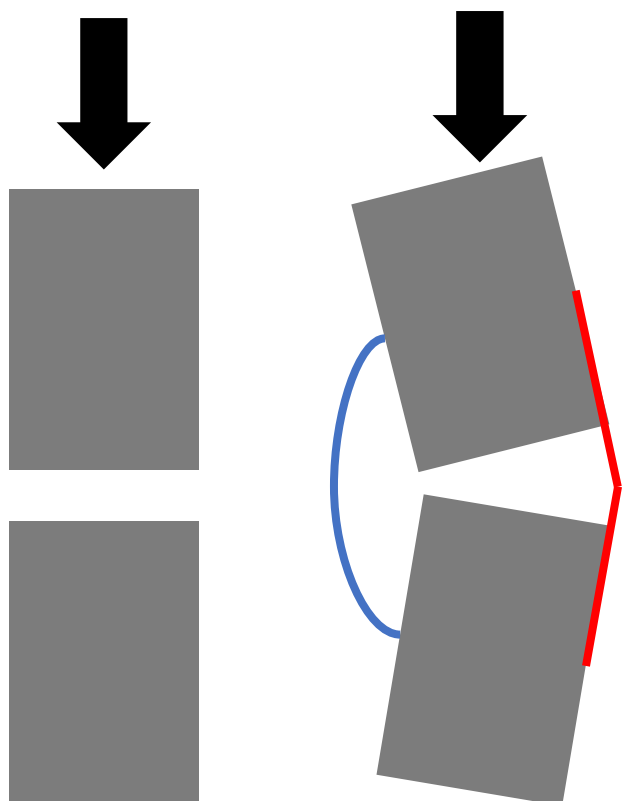


加齢により関節が変性し、痛みが出てくることがあります。また症状とともに関節の動き（曲げ伸ばし）も悪くなってきます。

このような膝の状態にならないように、また関節に痛みが出てきても悪化させないことが大切です。そのためには.....！

膝にとって良い状態 ①

膝が真っすぐ伸びる！



膝にとって良い状態 ②

太ももの筋肉(大腿四頭筋)を使える！



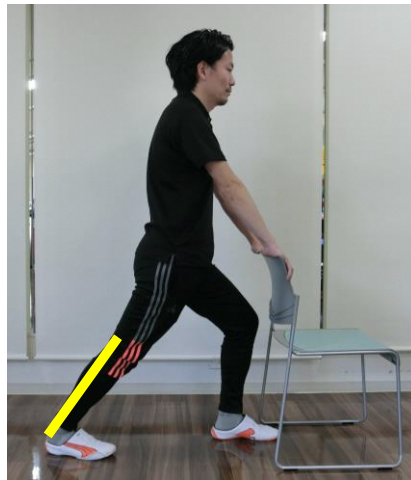
ストレッチ

気持ちの良い程度の強さで、各30秒×2セットを行います

① もも裏を伸ばす



② ふくらはぎを伸ばす



③ ももの前を伸ばす



太もも(大腿四頭筋)の強化

太ももに力が入っていることを感じながら5秒キープ×10回行います



スクワット



お尻を引きながら、足を曲げます。
体力に合わせ、10～20回行う。

※痛みのある方は控えてください。

きたはらクリニック

理学療法士 村松 伸一