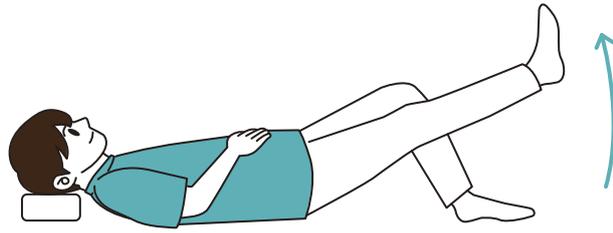


01

足上げの運動

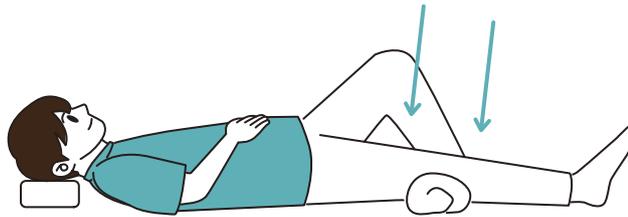
- 1 仰向けになり、片方の膝を立てます。
- 2 もう片方の足を伸ばしたまま上げ、そのまま5秒止め、ゆっくり足を下ろします。
※反対も同様に行いましょう



02

タオルつぶしの運動

- 1 仰向けになり、膝の下に丸めたタオルを挟みます
- 2 膝の裏でタオルをつぶすように力を入れ、そのまま5秒止めます



03

タオルを挟む運動

- 1 仰向けになり、両膝を立てます。
- 2 膝の間に丸めたタオルを挟み、タオルを挟むように力を入れ、そのまま5秒止めます。
※膝の内側が痛む場合は太ももに挟むと良いでしょう



膝変形予防体操

膝の痛みや変形が気になりませんか？膝の変形を予防するには、太ももや膝周りの筋力強化が有効と言われています。そこで今回は、簡単に行える膝周囲の筋力トレーニングをご紹介します。

Point!

- ★それぞれ10回を1セットとし、1日2~3セット行いましょう。
- ★運動は痛みの出ない範囲で行いましょう。
- ★強い痛みがある場合は運動を避け、早めに医療機関を受診しましょう。