

皆様こんにちは。
 今月は「膝痛予防のトレーニング」
 秋の行楽シーズンでお出かけする
 機会も多くなります。
 膝のケアをしっかり行い、
 楽しい秋を過ごして下さね!



新松戸さかえ接骨院 院長 金木 栄

新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

お出かけを快適に♪膝痛予防体操

☆椅子で脚上げ体操☆

- ①椅子に浅めに腰かけ、手は椅子のフチを持つ
- ②片方の脚を直角に曲げ、もう片方の脚は伸ばすか少し曲げ前方に置く
- ③膝はそのままの形でかかとから10cm上げ、5~10秒静止させゆっくり下す

やや前傾姿勢で。
(腰の負担軽減)

脚を上げた状態で膝の
曲げ伸ばしはNG!
膝の負担になります。



☆ボール体操☆

- ①床に腰をおろし、膝を少し曲げ膝に当たらないようにももの間にボールを入れる
 - ②ももにゆっくり力を入れてボールを強く挟み5秒静止し力を抜く
- ※ボールの代わりに硬めのクッション、丸めたタオルを使っても良い

膝で締めないように。
ねじれが出て膝の負担になる。

ボールは
直径20cmくらい



☆タオルトレーニング☆

膝に力を入れて、5~6秒間下向きに押し付ける



~膝痛体操のポイント~

- ◎左右交互に行う体操は両脚均等に!
- ◎すぐに効果が出なくても「継続」して行うことが大切!!
- ◎1セット=20回が目安ですが、無理のない範囲で行いましょう♪