

元気になろう会通信

第1号

様々なことの中止で外出が減り、体力・筋力が落ちていませんか？動かないこと（生活不活発）により、筋力低下したり関節が固まり、膝などに痛みが生じる場合もあります。今回はひざ痛対策の体操をご紹介します。ひざが痛い人も痛くない人も、ぜひやってみてください。

おすすめ！ひざ痛対策の体操

※それぞれ1～3回行いましょう
※声に出して数えましょう

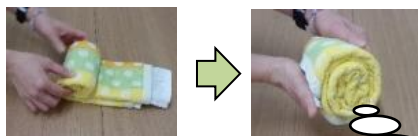
★体操の注意★

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。
体を動かす際は無理をせず、
自分の動ける範囲で行いましょう。



★体操の準備★

フェイスタオル1～2枚を用意。
丸めて使いやすく準備します。
(厚めがおススメです。)



タオルはなくてもできますが、
使うことで動かす筋肉を
意識しやすくなります

太ももの前の体操

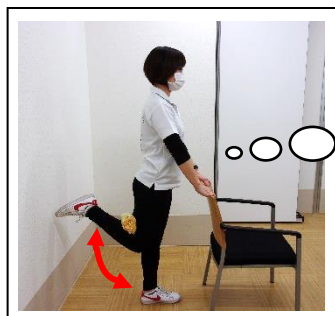
～イスに座って膝伸ばし～



1. 両膝でタオルをはさみます。
2. タオルをはさんだまま、片方の膝を伸ばします。
3. 伸ばしたまま、8カウント数えます。
4. ゆっくり下ろします。

ももの裏側の体操

～立ち姿勢で膝曲げ～



余裕のある方は、
タオルを挟むと
より効果的です

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれにつかまりながら行います。
2. ゆっくりと、できる範囲で膝を曲げて8カウント数えます。
(太ももは動かさず、膝だけを曲げましょう)
3. 力をゆるめて、戻します。

※痛みのない範囲で行いましょう。

内ももの体操

～内もものひきしめ ぎゅっと！～



1. 真っ直ぐに立ちます。
2. 内もものつけ根に丸めたタオルをはさみます。
3. タオルをつぶすように力を入れたまま、8カウント数えます。
4. 力をゆるめます。