
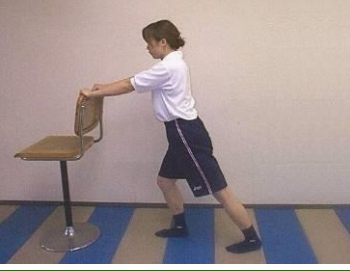








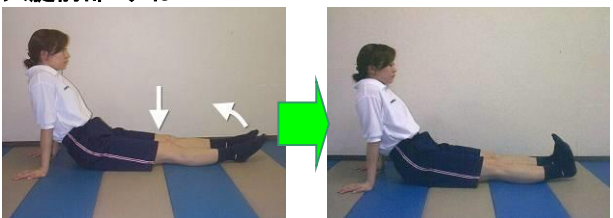

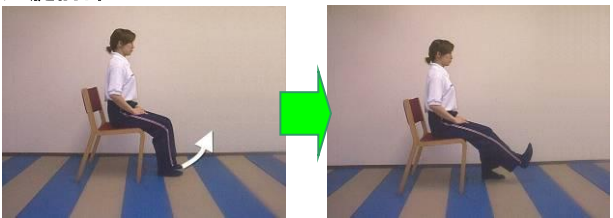

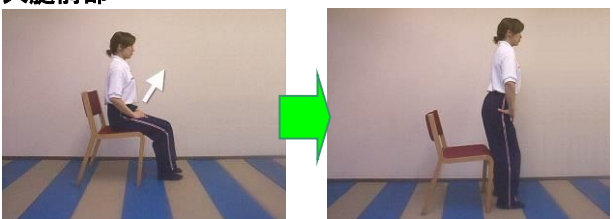

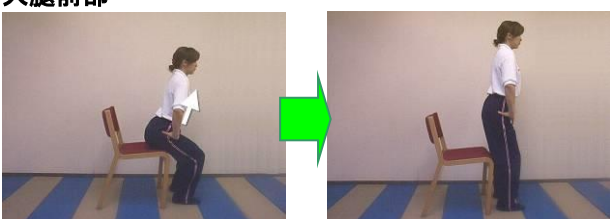

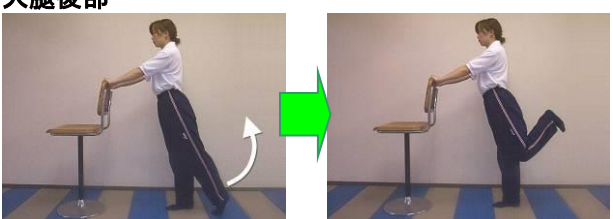

膝痛予防・改善のためのストレッチング

	種 目	実施方法		種 目	実施方法
1	足の甲・すね 	<ul style="list-style-type: none"> ・横向きに寝て、上の手で、上の脚の甲の下部あたりを持つ。 ・軽く甲の下部をしりの方に引きつけ甲からすねにかけて伸ばす。 <p>左右各 20 秒程度</p>	5	ふくらはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先が外に開かないように立つ。 ・少し体重を前にかけて、軽く膝を伸ばし、踵を床に押しつける。 <p>左右各 20 秒程度</p>
2	大腿前部 	<ul style="list-style-type: none"> ・横向きに寝て、上の手で、上の脚の足首あたりを持つ。 ・踵をしりの方に引きつけ大腿部前部を伸ばす。余裕があれば、軽く膝を後に引く。 <p>左右各 20 秒程度</p>	6	アキレス腱 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先が外に開かないように立つ。 ・後の脚の踵が浮かないように注意しながら、膝を曲げていく。 <p>左右各 20 秒程度</p>
3	大腿前部 	<ul style="list-style-type: none"> ・横座りの姿勢から片脚の足の裏を膝上に当てて座る。 ・外側の脚の膝の角度を 90 度程度にして、腰を斜め前方に押し出すように意識する。 <p>左右各 20 秒程度</p>	7	足首外側 	<ul style="list-style-type: none"> ・脚を肩幅程度に開いて立つ。 ・強く体重をかけないように注意しながら、片脚の甲の外側をゆっくり外に押し出していく。 <p>左右各 15 秒程度</p>
4	大腿後部 	<ul style="list-style-type: none"> ・片脚の膝を外に開き足裏を大腿部の内側に当てて座る。 ・伸ばしている脚の持てる所を両手で持ち、へそを前に押し出すように意識する。 <p>左右各 20 秒程度</p>	8	足首内側 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先を 90 度外に開いて立つ。 ・少し体重を前にかけて、足首内側を床方向に軽く押さえる。 <p>左右各 15 秒程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行ってください。
- ・股関節、膝、足首などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・伸ばす部位を正しく意識して行ってください。
- ・柔軟な動きを意識して、強く伸ばしすぎないように注意してください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・個人の身体の状態によっては、実施が好ましくない種目もあります。種目の組み合わせ方、実施回数などにつきましては必ず事前に専門スタッフにご相談ください。

膝痛予防・改善のための自重負荷運動

	種 目	実施方法
1	<p>大腿前部・すね</p> 	<p>(踵が浮くくらい引き付ける)</p>  <p>・脚を伸ばして座り、肩幅程度に開き、足先を軽く押し出す。 ・親指の付け根を強く意識し、手前にひきつけ、膝裏を床に押し付けるように意識して、すね、大腿前部を2秒間程度緊張させる。 10回程度</p>
2	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に足先の位置に注意)</p>  <p>・脚を肩幅程度に開き、いすに座る。 ・片方の足だけ、足先を手前に引き付けたまま、踵を押し出すように意識して、膝を伸ばして、大腿前部を2秒間程度緊張させる。 左右各10回程度</p>
3	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に膝の位置に注意)</p>  <p>・脚を肩幅よりやや広い目に開き、両手を腰骨の下に親指を開いて置き、いすに座る。 ・背筋を伸ばし、膝が足先に真直ぐ乗るように意識しながら、立ち上がる。 10回程度</p>
4	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に膝の位置に注意)</p>  <p>・3と同様に行うが、繰り返す際に、椅子に座る位置まで戻さず、尻が、椅子に触れる程度の中腰で動作を繰り返す。 10回程度</p>
5	<p>大腿後部</p> 	<p>(特に踵の位置に注意)</p>  <p>・壁などに向かって、軽く前傾して立ち、片脚を少し後に置く。 ・後に置いた脚の膝の位置が変わらないように注意し、足先、踵、膝、大腿部の中心が1直線になるように踵を臀部に引き付ける。 左右各10回程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・膝、股関節、足首などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、4秒に1回程度のリズムで行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1日おき程度にとどめてください。
- ・1種目だけでなく2から3種目を組み合わせて行ってください。
- ・特に足先、踵、膝、大腿骨の中心の位置と動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。