

ひざ・腰に効く！ストレッチ編

筋肉を柔らかくし、関節の動きを改善します
痛みが出ない範囲でゆっくり行ってみましょう

伸ばすところ

ふくらはぎ



ひざ

かかととは床につける

足を前後に開き、つま先は正面に向ける。ひざがつま先より前に出ないように前足に体重をのせる

太もも裏面



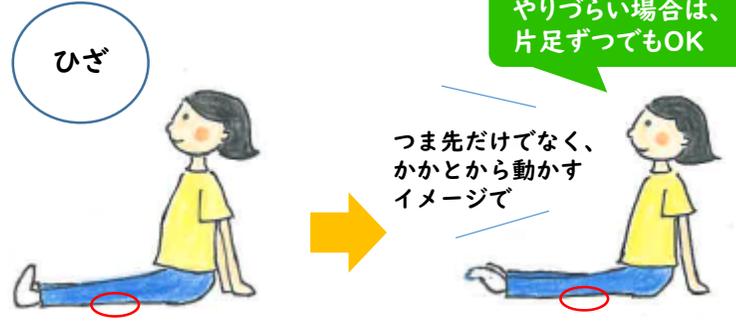
ひざ
腰

つま先を立てると効果アップ

背中丸めず、ややお尻を引く

片足を前に出し、後ろ足は軽く曲げる。両手はひざへ、腰から上半身を倒し、伸びを感じたところで止める

ひざ後面



ひざ

やりづらい場合は、片足ずつでもOK

つま先だけでなく、かかとから動かすイメージで

両足を伸ばして座り、ゆっくり足先をそらし、5秒保つ

ゆっくりとつま先を下げながら伸ばし、5秒保つ

▶▶▶ 長時間の立位や座位も不調の原因に。時々、姿勢を変えることも大切です。

体の側面

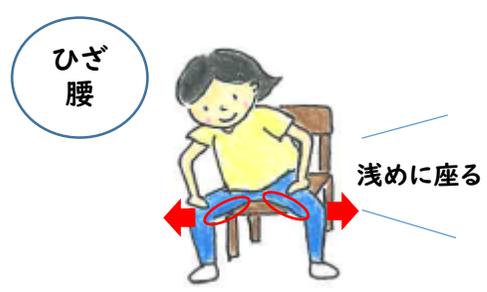


腰

腰が痛む場合は倒している方の足を軽く曲げる

両手の指先を組み、背伸びの姿勢から上半身を横にゆっくり倒し、気持ちの良いところで止める

股関節・太もも内側



ひざ
腰

浅めに座る

足を広く開き、両手をひざの内側に添える。上半身を腰から少し倒し、手でひざを左右に押し広げる

お尻



腰

背中を丸めない

背中をイスの背もたれに付け、片ひざを両手で抱え、できるだけひざを体と近づける

運動のポイント

- ✓ 息を止めない
- ✓ 伸ばしている箇所を意識
- ✓ 痛みが強い時は休む

10秒～15秒を3～4回
1日1～3セットを目安に
できれば毎日行う

※安静時の痛みやしびれ、腫れ等がある場合は、整形外科の受診をお勧めします。