

膝を守れば健康な生活に!

なぜ膝は痛くなるのか?

膝が痛くなる原因は..

- ・加齢によるもの
- ・体重の増加
- ・ケガによるもの



これが続くと、歩けない生活になってしまうかも...

じゃあどうしよう?

そうだ! 運動をしよう!!

簡単な運動を毎日続けていけば、良いことだらけ♪

- ★ 筋肉がきたえられる!!
- ★ ケガをしにくくなる
- ★ 自分の足で出かけることができる
- ★ 健康寿命を延ばすことができる

無理せず毎日運動をしましょう♪♪

膝を守るためにはこの運動!!

膝の筋肉をきたえましょう!!

回数は **10~20回**。痛みのない範囲で行いましょう♪

①クワドセッティング(まくらつぶし)



膝下の枕又は丸めたタオルを膝を伸ばしたまま潰します

②内ももの筋肉のトレーニング

両膝の間で枕を強くはさみます



③足全体の運動

足を天井に向けて持ち上げます

膝を守るためには、

日常生活での注意も必要です!!

足元に注意して歩く

靴は低・軽・

杖を使う

肥満に注意

正座を避ける

トイレは洋式

階段では手すりを



川西湖山病院

リハビリテーション科

これで解決!!

膝の痛み

