

# 一日ちよっとずつ体操 (膝痛編)

新潟県リハビリテーション専門職協議会  
監修：公益社団法人新潟県理学療法士会

加齢に伴い膝の関節や筋肉が徐々に衰え、「膝痛」が生じます。軽い膝痛を軽減させたり、予防するためにも「一日ちよっとずつ体操（膝痛編）」を自宅で実践してみましょう！

## トレーニング時のポイント

1. 転ばないように、**安全な環境を整えて**行いましょう。
2. 一つのトレーニングを「**8つ**」数えながら「**8回**」行いましょう。
3. **呼吸を止めず**、数えながら行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、**無理のない範囲**で行いましょう。

## トレーニング 1 膝の手入れ準備運動

### 【どんな体操？】 → 膝のおさらの動きを良くする体操

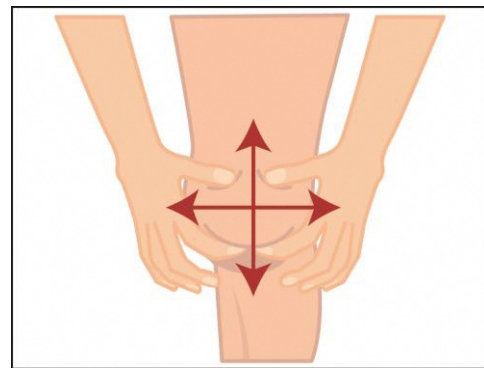
#### 【開始姿勢】

膝を軽く伸ばして、手を膝のおさら（膝蓋骨）の形を確認しましょう。

#### 【手順】

**1・2・3・4**：両手の指でおさらをつまみゆっくり**上下**に動かします。

**5・6・7・8**：両手の指でおさらをつまみゆっくり**左右**に動かします。



#### 【注意すること】

いきなりおさらを動かさず、優しくおさらをもみほぐします。

## トレーニング2 膝の曲げ伸ばし運動

### 【どんな体操？】→ももの筋肉を鍛える体操

#### 【開始姿勢】

椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。  
手は椅子の横におきましょう。

#### 【手順】

1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。

4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。

5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げられる範囲で曲げ、元の位置に戻します。

#### 【注意事項】

無理して曲げ伸ばしせず、動く範囲で行いましょう。



## トレーニング3 お尻上げ運動

### 【どんな体操？】→お尻の筋肉を鍛える体操

#### 【開始姿勢】

仰向けに寝て、膝を曲げましょう。手はお尻にあてましょう。

#### 【手順】

1・2・3・4：ゆっくりとお尻を持ち上げます。

5・6・7・8：ゆっくりと元の位置に戻します。

#### 【注意事項】

お尻を上げすぎて、背中が反らないように気をつけましょう。

