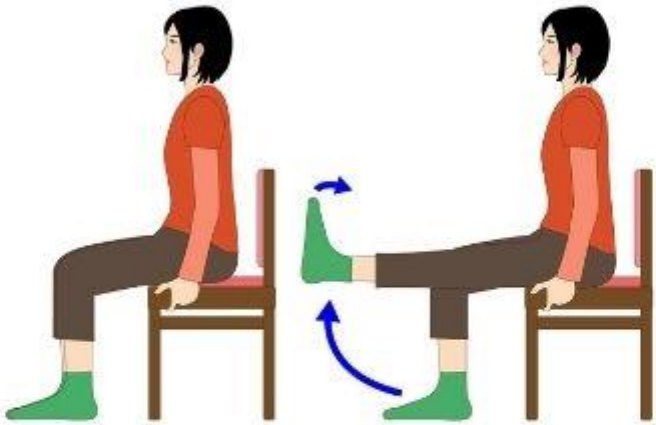
膝のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。

膝の痛みをやわらげる体操



①イス(ベッド)に座り、膝を伸ばして15秒キープ
(太ももの前の筋肉を強化します)

②反対も同じように行います(左右3セットずつ)
※膝に痛みを感じた場合は中止しましょう

（体操について）

大腿四頭筋(だいたいしとうきん)という膝を支えている大きな

筋肉を強化します。

スクワットのように体重が乗らないので負担が少なく行えます。

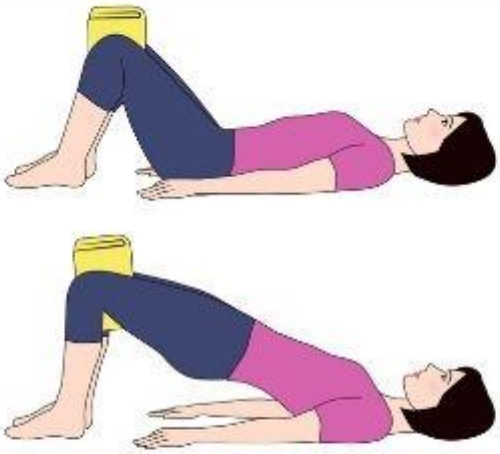
膝の痛みを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

膝のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。

膝の痛みをやわらげる体操②



①膝の上にマクラを挟みお尻を高く持ち上げます
(膝とつま先は同じ方向を向くように意識)

②お尻が地面に触れる手前まで下げます
(15回×2セット行いましょう)

（体操について）

お尻の筋肉を強くする体操です。お尻の筋肉は膝の筋肉と一緒に

①立ちあがる　②歩く　③しゃがむ

などの動作を行なうため、お尻の筋肉を強くすることで膝の負担を

やわらげます。

膝の痛みを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

膝のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。

膝の痛みをやわらげる体操③

①イスに座りクッションを膝の間にはさみます
(クッションがなければバスタオルでOKです)

②両膝でクッション(バスタオル)を押し潰すように
20秒キープします(3セット行いましょう)

（体操について）

病院で変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)と診断

され、なかでも膝の内側(うちがわ)が痛い方にオススメです。

膝の痛みを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院