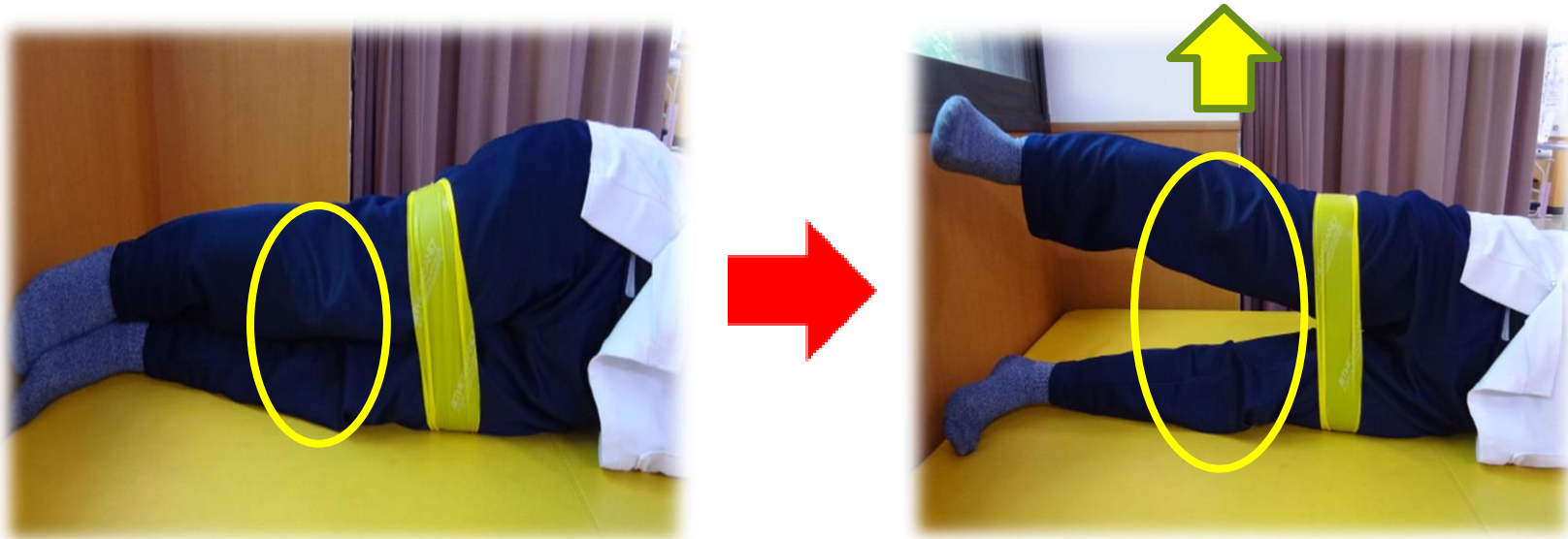


膝痛予防エクササイズ

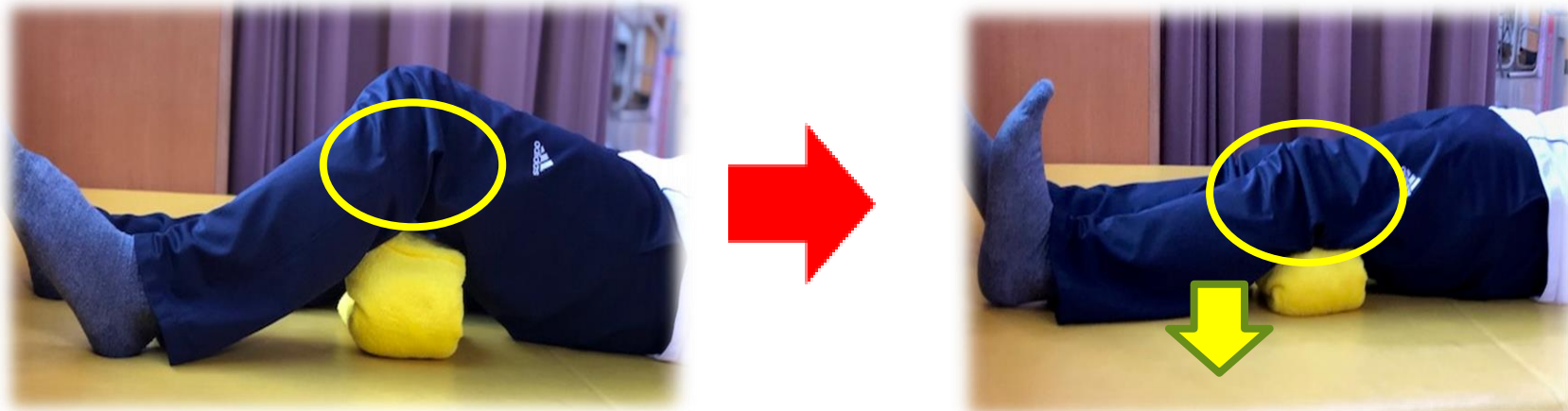
愛生館 小林記念病院
リハビリテーション部 岡 裕光

①脚上げエクササイズ



- **膝を伸ばしたまま、上側の足を3秒で持ち上げる**
3秒間保持し、3秒かけて戻す(5回×左右1セット)
- **お尻の外側の筋肉(中殿筋)に力が入っている事を確認しながら行う**
- **ひざを正面に向けながら、足が前に出ないように**

②太もも前面エクササイズ



- **ボールまたはタオルを膝の下に置く**
- **3秒で下方に押し付け、3秒間保持し、3秒で戻す
（5回×左右1セット）**
- **太ももの前の筋肉に力が入っている事を確認しながら行う**

③お尻上げエクササイズ



- ・片ひざを伸ばし、真っ直ぐ上げ、お尻を持ち上げる
3秒で上げ、3秒間保持し、3秒で戻す(5回×左右1セット)
- ・お尻の筋肉(大殿筋)に力が入っている事を確認しながら行う

④太もも前・足部エクササイズ

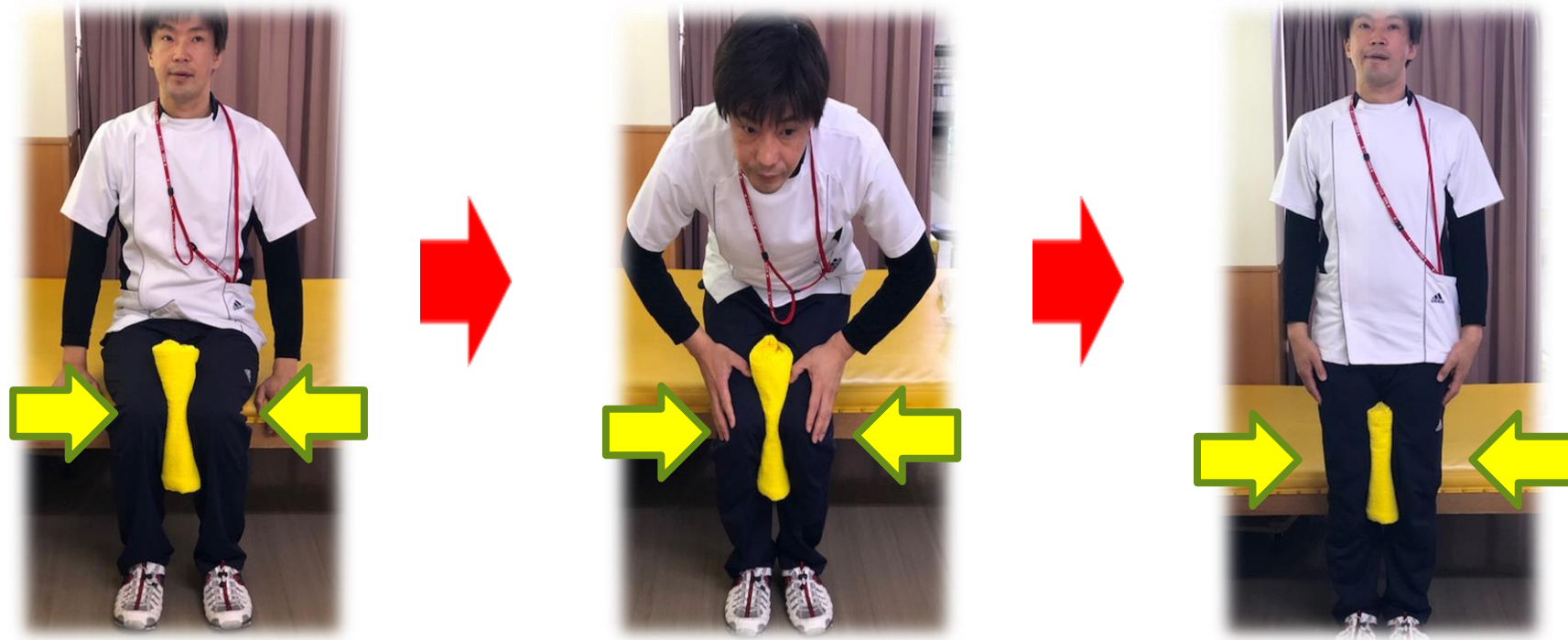


ゆっくり3秒かけて伸ばす(最後まで)

→足指をパー・グー2回

→ゆっくり3秒かけて戻す (5回×左右1セット)

⑤ 立ち上がり内ももエクササイズ



- 椅子に座り、両足の内側でタオルまたはボールを挟みこむ
- 母趾側に力を意識し、タオルを落とさないよう立ち上がる
- タオルを挟みながら5秒保持する(10回)