

全国の医師 & 製薬会社監修の毎日できる体操をご紹介します！



お出かけが気持ちいい新緑の季節。 ひざ前後の筋肉を伸ばして、 脚の動きをラクにしましょう。

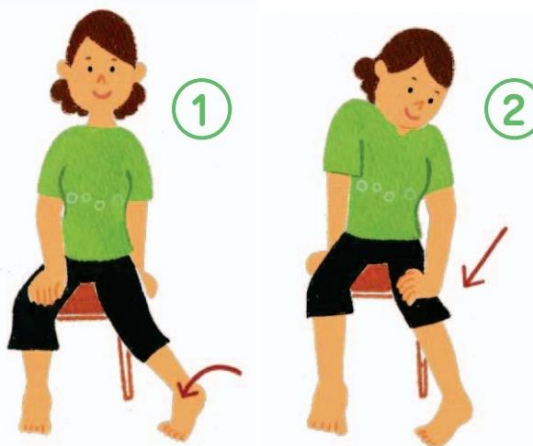
監修: 重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

ひざの前後の筋肉が硬くなると、ひざへの負担が増えさらなる痛みの原因となります。
脚の動きをラクにして外にでかけましょう。

座ってひざを伸ばす体操

それぞれの体操を5秒間、5回～10回繰り返します。

●ひざを外側から押す体操



①
左脚を伸ばして
力を抜き、
少し内側に倒します。

②
手のひらでお皿を包み、
ひざの外側から内側へ
強く押します。右脚も同様に。

●ひざを内側から押す体操



①
左脚を伸ばして
力を抜き、
少し外側に倒します。

②
手のひらでお皿を包み、
ひざの内側から外側へ
強く押します。右脚も同様に。

すねの後ろ側を伸ばす体操



仰向けになって両膝を伸ばし、
ゆっくり両足首を手前に反らせて5秒間キープ。
これを10回繰り返します。

ひざが痛いとき医師に確認したいポイント。

- 治療の期間はどのくらいかかるのか。
- 症状は今後どのように改善していくのか。
- その間にどのような運動をすればよいか。
- 日常生活で気をつけることはなにか。

※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

皆様の健康をしっかりサポート

まんてん薬局

奈良市神殿町171-5 ☎0742-93-9893



2018.05.01