



～ひざの痛みを改善して、元気で楽しい、介護知らずの毎日を！～

ひざの痛みで悩んでいませんか？

歩いたり、座ったり、普段の生活の中で体の動きを常に支えている『ひざ』。

ひざの痛みは運動不足・筋力低下を招き、さらにひざが痛くなり、生活に不便を感じる…という悪循環につながります。ひざの痛みを「年齢を重ねたせい」と諦めず、自宅でできるひざ痛改善に取り組んで、元気に楽しく過ごしましょう。

【ひざ痛改善のポイント】

①筋力をつけましょう

ひざの痛みにつながる原因のひとつは筋力の低下です。『ひざラク体操』で筋力をつけましょう。

②体重を増やさないようにしましょう

平らなところを歩くだけでも、ひざには体重の数倍の負荷がかかります。体重が重いほど、ひざへの負担がかかり痛みの原因になるので、運動や食事で適正な体重を保ちましょう。

☆レッツ・トライ☆ひざラク体操



1
右足をあげ、ひざを伸ばしてつま先を胸の方へ倒す。左足も同様に。
※ひざの高さくらいで◎



2
両足を肩幅に広げ、かかとを軸にしてつま先を上げ下げする。



3
右足をあげ、太ももを胸の方へ引き寄せ。左足も同様に。
※足に力を入れず、腹筋を意識



4
ひざの間に枕やクッションなどを挟み、ひざに力を入れる・緩めるを繰り返す。

体操のポイント

- ・息を止めないで、自然な呼吸で。無理はせず、痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ・鍛えている筋肉を意識して実施するとより効果的。
- ・それぞれ5～15回、1日2～3セット、週3回以上を目標に。

◆効果が出るためには、最低2～3か月継続することが大切です。自分の筋力に合った回数から始め、慣れてきたら回数を増やすなどの工夫をしましょう。

- 例) 5回×2セット →
5回×3セット →
10回×3セット



問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課 (西館1階) ☎37・6108