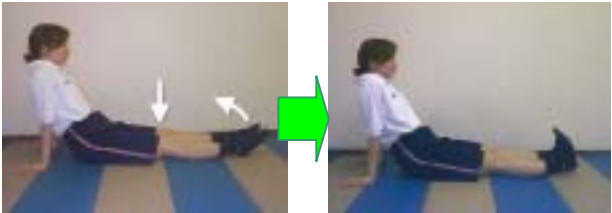

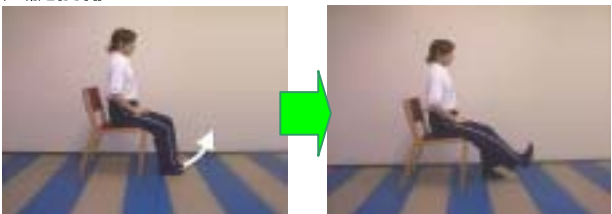

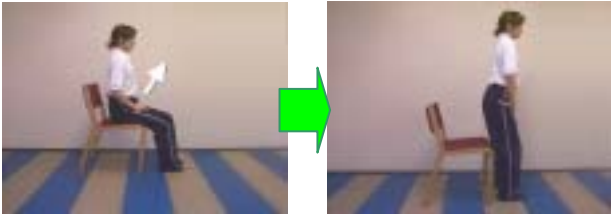

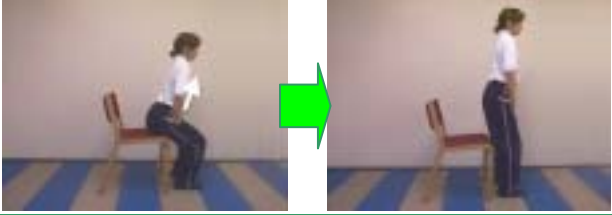

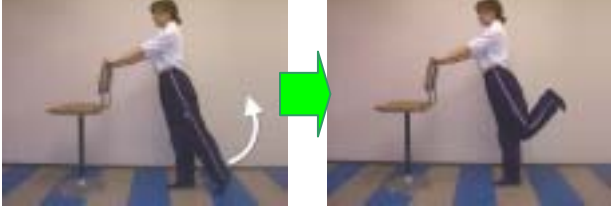



膝痛予防・改善のための自重負荷運動

	種 目		実施方法
1	<p>大腿前部・すね</p> 	<p>(踵が浮くくらい引き付ける)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 脚を伸ばして座り、肩幅程度に開き、足先を軽く押し出す。 親指の付け根を強く意識し、手前にひきつけ、膝裏を床に押し付けるように意識して、すね、大腿前部を2秒間程度緊張させる。 <p>10 回程度</p>
2	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に足先の位置に注意)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 脚を肩幅程度に開き、いすに座る。 片方の足だけ、足先を手前に引き付けたまま、踵を押し出すように意識して、膝を伸ばして、大腿前部を2秒間程度緊張させる。 <p>左右各 10 回程度</p>
3	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に膝の位置に注意)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 脚を肩幅よりやや広い目を開き、両手を腰骨の下に親指を開いて置き、いすに座る。 背筋を伸ばし、膝が足先に真直ぐ乗るように意識しながら、立ち上がる。 <p>10 回程度</p>
4	<p>大腿前部</p> 	<p>(特に膝の位置に注意)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 3 と同様に行うが、繰り返す際に、椅子に座る位置まで戻さず、尻が、椅子に触れる程度の中腰で動作を繰り返す。 <p>10 回程度</p>
5	<p>大腿後部</p> 	<p>(特に踵の位置に注意)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 壁などに向かって、軽く前傾して立ち、片脚を少し後に置く。 後に置いた脚の膝の位置が変わらないように注意し、足先、踵、膝、大腿部の中心が1直線になるように踵を臀部に引き付ける。 <p>左右各 10 回程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・膝、股関節、足首などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、1、2は4秒に1回程度、3、4、5は2秒に1回程度のリズムで行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1日おき程度にとどめてください。
- ・1種目だけでなく2から3種目を組み合わせて行ってください。
- ・特に足先、踵、膝、大腿骨の中心の位置と動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。