

8月

病院がつくった健康情報サイト



ポケット版  
神奈川地区

# みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催：川崎幸病院

川崎幸病院 理学療法士監修

1日10分！ひざの痛みを予防する

# 関節体操



(監修) 川崎幸病院 理学療法士 土屋 結香



理学療法士監修！

『関節体操で健康なひざを手に入れよう』より2つの体操をご紹介します。もっと見たい方は『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセス！

激しい運動をしたわけでもないのにひざが痛む、日常生活でもしばしば痛みを感じる、治るだろうと思っていたのに、良くならない……こんなひざの痛みに困ってはいませんか？

40代、50代を過ぎるころから、ひざの痛みに悩む人は増えてきます。痛みがひどくなると、だんだん体が動かしくなくなったり、体を動かすことがおっくうになったりします。また体を支える筋力や体力の衰えによって、つまずきやすくなり、転びやすくなります。

こうなってしまうと日常生活のちょっとしたことができなくなり、ますます動くことが嫌になってしまいます。

**ひざの痛みがひどくなり、日常生活に支障が出る前に、自分自身で予防しましょう！**



## 前ももの運動

- ▶ 足首に重りを付け、ゆっくりと足を持ち上げます
- ▶ ひざはなるべくまっすぐに伸ばします
- ▶ 前ももにしっかりと力を入れることを意識します

10回×3set



### Point

- 重りの目安は 500g ~ 2kg を目安にしましょう
- 重りはリハビリ専用のものでなくても OK
- 500ml ペットボトルなどを活用してみましょう！



## ふくらはぎの運動

- ▶ ゆっくりとかかとを上げ、10秒間キープします
- ▶ ゆっくりとかかとを下ろします

10秒×3set



### Point

- 転ばないように、必ずイスや机などを支えにする、もしくは壁に手をつけて行いましょう
- 体が前のめりにならないように注意しましょう



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み

☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！

