

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

W様が効果を実感した運動を紹介!

W様のご要望(お悩み) >>



膝の痛みを和らげて、近所のスーパーまで歩けるようになりたい!

【膝の痛みを和らげるのに必要なこと】

- ① 筋力向上
⇒太ももを鍛える
- ② 血流促進
⇒膝まわりの血流を促進

① ボクササイズ(太ももの前側/裏側を鍛える)



1)両手を胸の前に構えて、右足を前にゆっくりと伸ばします。ゆっくりと戻します。この時、足の指先は天井に向けましょう。



2)左足を前にゆっくりと伸ばします。ゆっくりと戻します。

※太ももを胸に近づけるように上げてから、足を前に伸ばすと運動負荷が強くなります。

② セルフケア(股関節、膝、足首周囲の筋肉をほぐして、血流を促進させる)



1)イスに浅く腰掛け、左足を前に伸ばします。背もたれに寄りかかり、楽な姿勢を取りましょう。

2)左足のつま先を上げます。



3)ゆっくりと力を抜いた状態で、踵を軸に左右に揺らしましょう。約5分行ったら反対の右足を行います。

※疲れる動作ではないので、長めに行っても身体への支障はありません。

“W様が改善した理由は…”

さっきまでは何ともなかった身体が、ふとした時に、急に痛みが走るようになる経験をお持ちの方は多いと思います。

W様は急に襲った膝の痛みが原因で、日課であった多くの事が不自由になりました。しかし、膝に痛みがある中でもできる運動を継続したことが目標に至りました。特に膝痛緩和には、太ももの筋肉を鍛え膝を安定させ、且つ膝まわりの血流促進で、組織の修復作用を活発に働かせることが重要です。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子