

一日ちよつとずつ体操 (膝痛編)

新潟県リハビリテーション専門職協議会
監修：公益社団法人新潟県理学療法士会

加齢に伴い膝の関節や筋肉が徐々に衰え、「膝痛」が生じます。軽い膝痛を軽減させたり、予防するためにも「一日ちよつとずつ体操（膝痛編）」を自宅で実践してみましょう！

トレーニング時のポイント

1. 転ばないように、安全な環境を整えて行いましょう。
2. 一つのトレーニングを「8つ」数えながら「8回」行いましょう。
3. 呼吸を止めず、数えながら行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、無理のない範囲で行いましょう。

トレーニング 1 膝の手入れ準備運動

【どんな体操？】 → 膝のおさらの動きを良くする体操

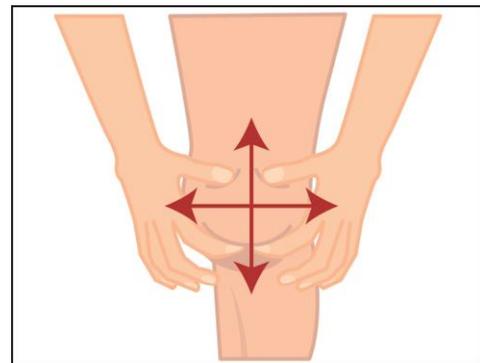
【開始姿勢】

膝を軽く伸ばして、手を膝のおさら（膝蓋骨）の形を確認しましょう。

【手順】

1・2・3・4：両手の指でおさらをつまみ
ゆっくり上下に動かします。

5・6・7・8：両手の指でおさらをつまみ
ゆっくり左右に動かします。



【注意事項】

いきなりおさらを動かさず、優しくおさらをもみほぐします。

トレーニング2 膝の曲げ伸ばし運動

【どんな体操？】→ももの筋肉を鍛える体操

【開始姿勢】

椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。
手は椅子の横におきましょう。

【手順】

1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。

4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。

5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げられる範囲で曲げ、元の位置に戻します。

【注意事項】

無理して曲げ伸ばしせず、動く範囲で行いましょう。



トレーニング3 お尻上げ運動

【どんな体操？】→お尻の筋肉を鍛える体操

【開始姿勢】

仰向けに寝て、膝を曲げましょう。手はお尻にあてましょう。

【手順】

1・2・3・4：ゆっくりとお尻を持ち上げます。

5・6・7・8：ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意事項】

お尻を上げすぎて、背中が反らないように気をつけましょう。

