

# ▶膝痛プログラムをやってみよう！

【注意】膝に痛みがあるときは、無理しないでください。深呼吸を忘れずに！



- 1. 膝を伸ばす**  
 ①膝を伸ばして座る  
 ②つま先を上げながら膝の上辺りとふくらはぎに力を入れる  
 ③10回繰り返す  
 ※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3



- 2. すねを鍛える**  
 ①膝を伸ばして座る  
 ②片方の膝を曲げる  
 ③曲げた足のつま先を上げて、膝方向に引きつける  
 ④左右同様に5回行う  
 ※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3



- 3. ふとももから膝へのマッサージ**  
 ①膝を伸ばして楽な姿勢で座る  
 ②お尻から太ももの横を通して、膝までをマッサージする  
 ※入浴時にも最適  
 ※痛みが強い人は医師と相談して行う



- 4. すねを伸ばす**  
 ①片方の足を膝の上に乗せる  
 ②手で足の甲を引っ張り、そのまま10秒程度静止する  
 ③左右同様に3回行う



- 5. ふくらはぎを伸ばす**  
 ①両足交互につま先をあげて、ふくらはぎを伸ばす  
 ②左右同様に10回行う  
 ※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3  
 ※すねの筋肉を意識する



- 6. 太ももの前を鍛える**  
 ①ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす  
 ②膝が伸びたらつま先を頭に向ける  
 ③ゆっくりと元の姿勢に戻る  
 ④左右同様に10回行う  
 ※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3



# ▶腰痛プログラムをやってみよう！

【注意】腰に痛みがあるときは、無理しないでください。深呼吸を忘れずに！



- 1. 腰とお尻を伸ばす**  
 ①両膝を曲げて抱える  
 ②その姿勢で10秒程度静止する  
 ③3回繰り返す  
 ※呼吸を止めずに行う



- 2. 腰を伸ばす**  
 ①片方の膝を引き寄せ、もう片方の足の付け根を伸ばす  
 ②膝をゆっくり倒し、10秒程度静止する  
 ③左右同様に3回行う



- 3. 股関節と大腰筋を伸ばす**  
 ①片膝を立て、内腿に手を添える  
 ②息を吐きながら膝をゆっくり外側に倒し、力を入れて、10秒程度静止する  
 ③左右同様に3回行う



- 4. 大腰筋と股関節を鍛える**  
 ①体はそのまま、足だけを外側に開く  
 ②開いたら膝を手で押さえながら、抵抗するようにももの内側を意識して膝を戻す  
 ③左右同様に10回行う  
 ※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3



- 5. わき腹を伸ばす**  
 ①背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両足を開く  
 ②両手を軽く頬に当てる感じで、上体をゆっくり曲げる(左右交互に)  
 ③そのまま10秒程度静止する  
 ④左右同様に3回行う

## 【撮影協力】 地域で活躍中！！幸手市介護予防サポーターのみなさん



畔津さん

日常生活の中で運動不足になりがちだと思います。少しでもいいのでご自宅で体を動かすなど、できることから頑張ってみましょう！



佐藤さん

少しでも体を動かすことで、気分がよくなると思います。自分ができるようなストレッチ・体操どれかひとつでもいいので、ぜひやってみてください！



鈴木さん

自分のため！家族のため！みんなのために、広報紙や動画で体を動かすためのお手伝いが出て良かったです。みんなで頑張っていきましょう！

## 動画も配信中！！



スマートフォンで視聴する場合は、左記のQRコードを読み取ってください。YouTube「幸手市公式動画チャンネル」にリンクします。

介護福祉課窓口(ウェルス幸手)でも、ストレッチメニューや筋トレプログラムを配布しています。

問合せ 介護福祉課 ☎ (42) 8444  
FAX (43) 5600



- 6. 太ももの裏側を伸ばす**  
 ①両手を腿の付け根に当て、背筋を伸ばす  
 ②片方の足をやや前に出し、つま先をあげて太ももの裏側を伸ばす  
 ③そのまま10秒程度静止する  
 ④左右同様に3回行う

