

家の中でできる体操のご紹介

体操①

<目的>

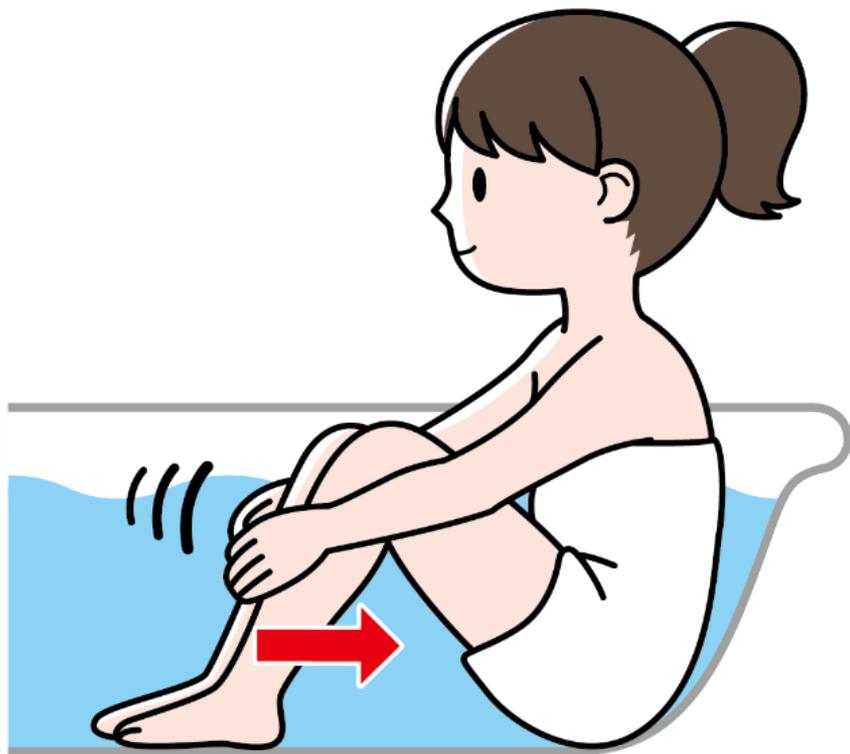
ひざの関節の動きを良くする運動



<方法>

イスに座って片足を前に出し、ひざ頭に両手をあてる。ゆっくりと10～20数えながら、ひざの裏を伸ばすように押す。最初は弱く、痛みが出ないように気をつけながら、徐々に強く押していく。両方の足を交互に10回ずつ行なう。

体操②



<目的>

ひざの関節の動きを良くする運動

<方法>

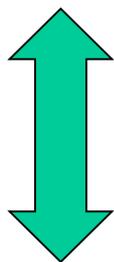
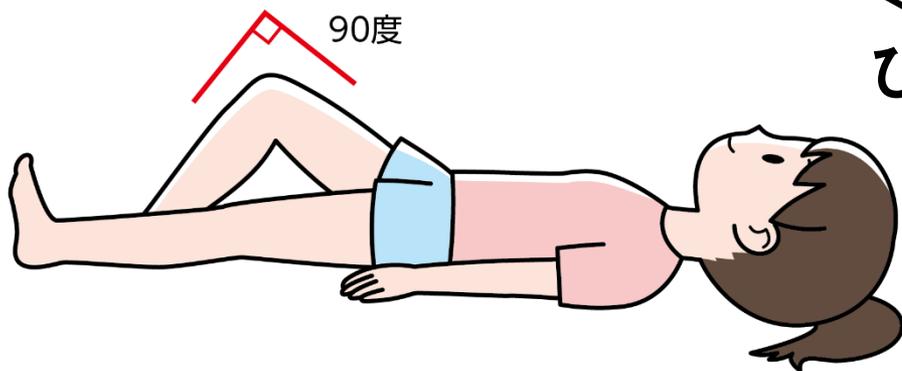
湯舟の中でひざをゆっくり曲げていく。

無理をせず、痛みが出そうになったところで止めて、ゆっくり10～20数える

体操③

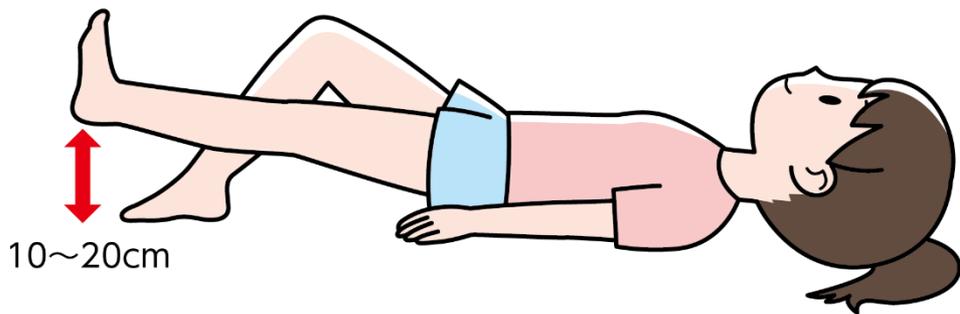
<目的>

ひざのまわりの筋力を強くする運動

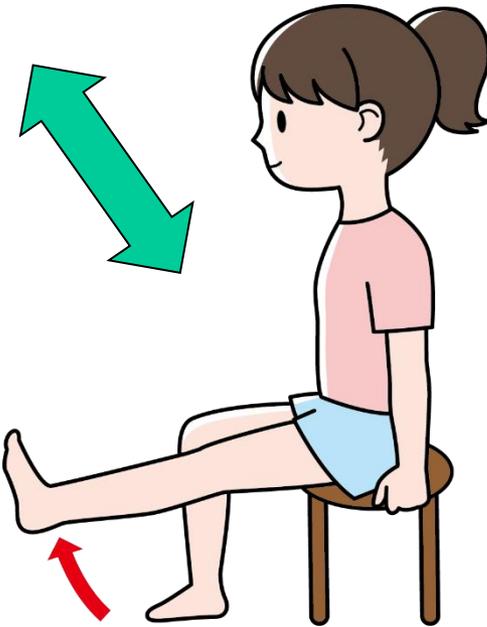


<方法>

横になって片脚のひざを立てる。伸ばしている方の足を10~20センチ上げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



体操④



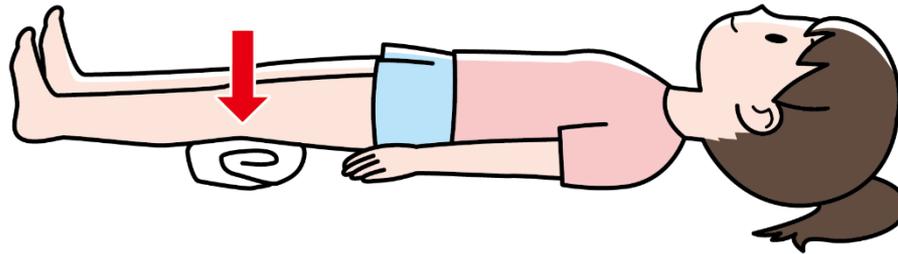
<目的>

ひざのまわりの筋力を強くする運動

<方法>

イスに座って、片脚を伸ばした状態からゆっくり上にあげ、5数える。両足交互に10回繰り返す。

体操⑤



<目的>

ひざのまわりの筋力を強くする運動

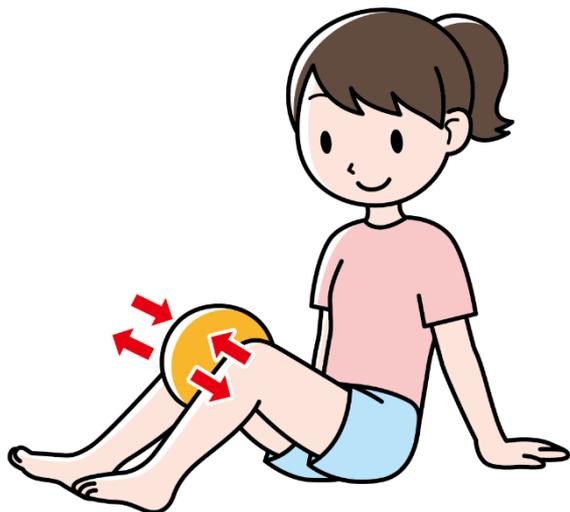
<方法>

巻いたタオルをひざの下に入れて横になり、両脚を真っすぐ伸ばす。ひざでタオルを床に押しつけるようにし、力を入れたままゆっくり5数えて力を抜く。これを10回繰り返す。

体操⑥

<目的>

ひざのまわりの筋力を強くする運動



<方法>

軽く曲げた両ひざの間にボールや座ぶとんをはさみ、力を入れてゆっくり5数える。これを10回繰り返す。ひざの内側が痛む場合はひざに当たらないようボールを太ももの方へずらす。