

1日3分でできる!

カラダ の メンテナンス

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

「腰痛・膝痛の 予防改善」に効く!

腰や膝など関節に痛みがあると動くのがおっくうですが、動かさないでいると筋肉が衰え悪化の原因に。最近の研究では、関節を動かすことで炎症や痛みが軽減することも分かってきました。ゆるく動かしながら日々セルフケアをしていきましょう。

ゆるゆる屈伸

ゆるゆると動かす軽い膝屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰の周りの筋肉や関節をほぐし、こわばりを取っていきましょう。

- ①足先を正面に向け、握りこぶし1個分の幅を空けて立ちます。
- ②股関節に手を当てて、軽くおじぎをするように上体を傾け、膝を少し曲げて軽く屈伸をします。
- ③両手を下ろして、リズムカルに軽い屈伸を続けます。1分間に100回くらいのペースで、1~2分続けます。これを1日に数回行いましょう。



ポイント

正しく膝を使うことが大事。
1つ目のポイントは、膝を曲げるとき足先と同じ方向に膝を曲げ、膝が内側や外側に曲がらないようにすること。
2つ目は、曲げる角度は浅く、膝が足先より前に出ないくらいにすることです。