

膝の等尺運動

脚上げ体操 <1日、朝晩1セットずつ。余裕のある人は朝昼晩1セットずつ>

A（横になってする方法）

1. 仰向けに寝る
2. 片側の足を折り曲げて立てる
3. もう片方の足を伸ばしたまま、床から10センチの高さまであげ、5秒間静止
4. 上がっている足を、5秒間かけてゆっくり下ろす
5. 反対側の足も同様に行う
6. これを20回繰り返す

B（椅子に腰掛けてする方法）

1. 椅子に腰掛ける
2. 片方の足を伸ばして、水平の位置まであげ、5秒間静止
3. 上がっている足を、5秒間かけてゆっくり下ろす
4. 反対側の足も同様に行う
5. これを20回繰り返す

ボール体操 <1日、朝晩1セットずつ。余裕のある人は朝昼晩1セットずつ>

1. 直径20センチ前後の硬めのボール（サッカーボールなど）を、ももの間に挟む（ボールがひざに当たらないよう注意）
2. 息を吐きながら5秒間、ももに力を入れる（このとき「1・2・3・4・5」と声を出しながらやると自然に息を吐ける）
3. いったん力を抜いて、また5秒間力を入れる
4. これを20回繰り返す

※ 曲げたり伸ばしたりする動作ではなく、同じ位置に止めていること（等尺運動）で筋力が強くなり、膝の軟骨の状態を改善する助けとなります。

奈 須 内 科

☎ (055) 263-6677