

## 橋本おうちトレーニング

# 「はしとし！」

～膝痛編～



**膝痛の原因**として一番多いのが変形性膝関節症です。変形性膝関節症は**筋肉量の減少や加齢**により関節軟骨が減少することで、骨と骨の隙間がせまくなり、骨同士がぶつかったり、周囲の組織を挟みこんでしまうことで痛みを起しています。一度減少した軟骨は戻らないとされているため、大事なのは**進行を防ぐ**ことです。そこで今回は、変形性膝関節症による**痛みの緩和、進行の予防**を目的とした、ストレッチや筋力トレーニングを紹介していきます！



体操をするにあたっての注意点

- ①なるべく平らで**安全な場所**で行いましょう
- ②**動きやすい服装**で行いましょう
- ③**体調不良や痛みがある場合**は中止しましょう
- ④**水分補給や休息**をしっかりと行いましょう
- ⑤**息を止めず**に数を数えながら行いましょう

# #1 ストレッチ

各ストレッチは**15秒**保持  
**3**セット行いましょう



体調にあわせて  
**1**セットでもOK

深呼吸 3~5回

鼻から吸って



口からゆっくり吐く

## ○お尻のストレッチ

膝を持って抱え、そのまま胸の方へ引き上げていきます

膝痛がある方は膝裏を持つ



せすじ  
背筋を伸ばして行いましょう

## ○太もも前面のストレッチ

片方の足を持ち、後ろへ引き上げます



椅子から半分お尻をはみだします

足に手が届かない方などは  
タオルなどを利用しましょう  
(膝は床につかなくても良い)

## 背中を丸めたり、反らさないようにしましょう

## ○太もも後面のストレッチ

膝をまっすぐ伸ばした状態でかかと踵を床につ  
けます

身体を前に倒し、つま先にタッチしていきます



## ○内もものストレッチ

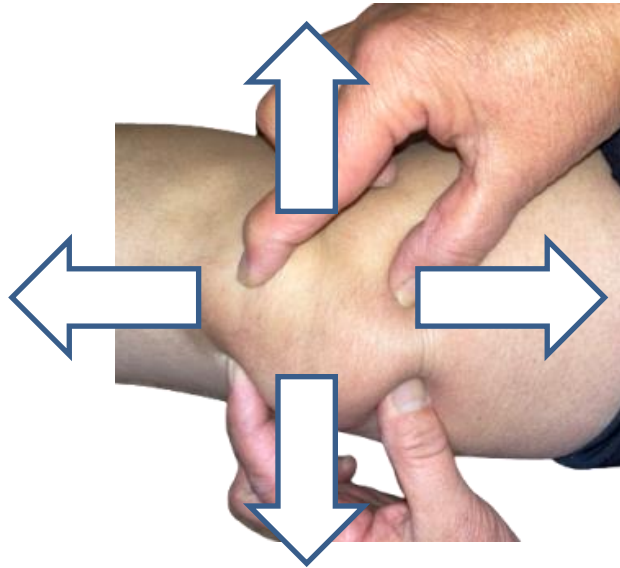
椅子の前 1/3 に座り、足を開いて  
手で固定し、身体を前に倒します



## ○お皿のストレッチ

床に座った状態で、膝をまっすぐ伸ばします

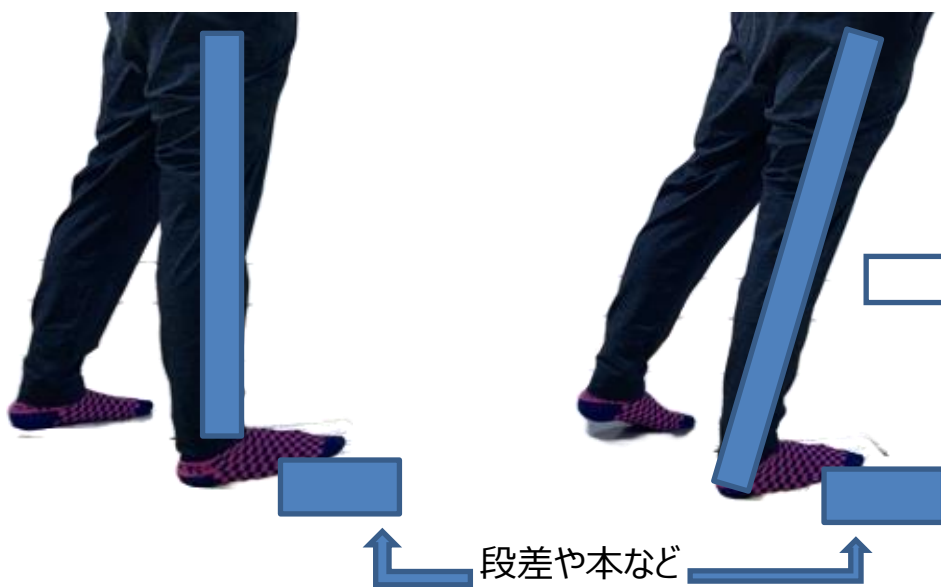
膝は力を抜いた状態で、お皿を指でしっかりつまみ上下左右にしっかり動かします



---

## ○ふくらはぎと膝の裏のストレッチ

5~10cm程の段差(なければ本など)に膝をしっかりとのばしたまま  
足の前 1/3 ほどを乗せ、重心を前方へ移動させます



ふらつく場合は  
壁などを持ち  
ましょう

**お尻が後方に出ないように意識しましょう**

# # 2筋力トレーニング

各トレーニングは**10回**  
**3**セット行いましょう



体調にあわせて  
**1**セットでもOK

## ○お皿の前上の筋トレ

- ①床に座って、足を伸ばします
- ②膝の下に置んだバスタオルやクッションを敷きます
- ③バスタオルやクッションを床に押し付けるように5秒間力を入れます



お皿のすぐ上辺りに力が入っていることを意識して行いましょう

## ○ふくらはぎの筋トレ

- ①床に座って足をまっすぐ伸ばします
- ②足首を動かし、つま先を上下に大きく動かします



ふくらはぎに力が入っていることを意識しましょう

○お尻周りの筋トレ ゆっくり

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます
- ②膝〜お腹までまっすぐになるようお尻を持ち上げます
- ③ゆっくり下ろします



かかと

踵で地面を押すように、お尻に力が入るよう意識しましょう  
(上げすぎたり、上げなさすぎたりしないように)

○太もも前面の筋トレ

- ①椅子に座って背筋を伸ばします
- ②膝をまっすぐ伸ばします
- ③ゆっくり下ろします



出来る限り一番上までしっかりと伸ばしましょう

## ○お尻の横の筋トレ

- ①椅子や手すりを持ってまっすぐ立つ（つま先は正面）
- ②足を真横にゆっくり上げて、ゆっくり下ろす（かかとから上げるイメージ）



背中を伸ばして、身体を左右に倒さない

トレーニングは全て行わなくても  
良いので休憩をいれながら  
無理のない範囲で行いましょう♪



運動をやめてしまうと筋肉はどんどん衰えてしまいます。  
筋肉が減少することは、膝痛の悪化の原因となるため、毎日少しずつでも「はしトレ」や散歩などの運動を継続して取り組むようにしましょう。  
強度が強すぎるなど無理しすぎると心臓への負担が大きくなったり、関節を痛める原因にもなります。自身の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



自身のからだの不調や「**どういった生活をすればよいか**」「**運動以外に気をつけることは？**」など疑問や不安などあれば、いつでもご相談ください！

作成：橋本市 健康福祉部 いきいき健康課

監修：橋本市保健福祉センターいきいきルーム理学療法士 谷口椋右