



# 健康豆知識

## 筋力トレーニング

今回は変形性膝関節症に大切な筋力トレーニングについてです。

変形性膝関節症は ○ 脚の方によくみられ膝の内側に負担がかかり痛みにつながりやすい状態です。今回紹介する前ももや内ももの筋トレは膝の負担を少なくしてくれるほか ○ 脚によって外側に開いた膝を元に戻す効果が期待できます。

ご自宅でも出来るのでぜひ実施してみてください！

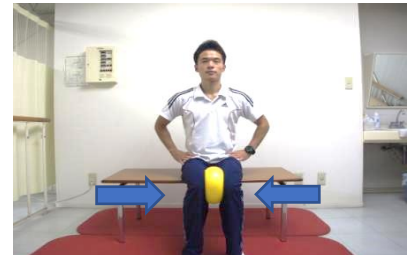
・筋力トレーニング

足上げ（太ももの前側）



- ①膝を伸ばしたまま上げる
- ②地面ギリギリまで降ろす

内ももボールつぶし（内もも）

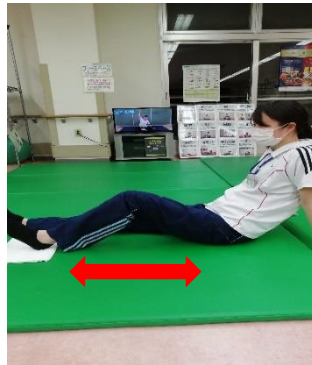


- ①息を吐きながらつぶす
  - ②左右均等にボールをつぶしましょう。
- ※ボールの代わりにクッションやタオルでも大丈夫です

### 膝の動きを良くしよう！

筋肉をつけることも大事ですが膝の動き自体をよくすることも大事です。

痛みのある方はできる範囲で実施してみましょう。



- ①踵にタオルを引いて滑らせながら曲げ伸ばしをしていきます。

※膝を出来る限り曲げ、伸ばしていく事を意識しましょう

### ☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！スタッフの松村です！暑い夏が終わって気温が落ち着いた今、久しぶりに運動しに行こうかなと思っている方も多いのではないのでしょうか？しばらく運動から離れてしまうと、いつもより身体が重く感じてしまったり、少し動いただけで疲れてしまったりと焦ってしまうことがあります。そんな方にアドバイスをしたいのは「どのような身体の状態になっても焦らない！」です！いきなり重い負荷をかけてしまうと怪我に繋がってしまったりと、身体に負担をかかえてしまいます。そんな負担を防ぐため、例えばマシントレーニングをする時いつもの重さよりやや軽い重量で行なったり、これなら続けられそうと思った運動を 1 日2~3 種目から始めてみるなど少しずつ段階的に行なっていくことがおすすめです！自分の身体をよく理解しているのは自分自身です！焦らず、出来ることから始めて運動習慣を取り戻していきましょう！

### ～青空フィットネスのお知らせ～

10月は21日(土)14:00~15:00わかぐさ公園にて行います。

寒くなってきたのでしっかり防寒対策をしてきてください！

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム