

日々の生活で大きな負担がかかっている膝関節…。膝の痛みはほとんどが、軟骨のすり減りが原因です。膝の軟骨は「運動不足」で“不健康な軟骨”になってしまいます。

膝の痛みを解消するためには「安静ではなく動かすこと」です。身体を動かす習慣をつけ、元気な膝を維持していきましょう！



<注意点>

- ①屋内であれば靴下を脱ぎ、屋外では履き慣れたシューズで運動しましょう。
- ②体操中は呼吸を止めないようにしましょう。ゆっくりとしたペースで行いましょう。
- ③痛みのない範囲で運動するだけでも、身体へのメリットはたくさんあります。あきらめずに実践してみましょう。

【脚上げ体操（両脚均等に行いましょう！）】

- ・膝の痛みに悩んでいる方は、まずはこちらの「脚上げ体操」にチャレンジ！
- 膝に大きな負担をかけずに運動が行えるため、世界的にスタンダードな膝痛治療として指導されています。

<1. あお向け>

痛みあり



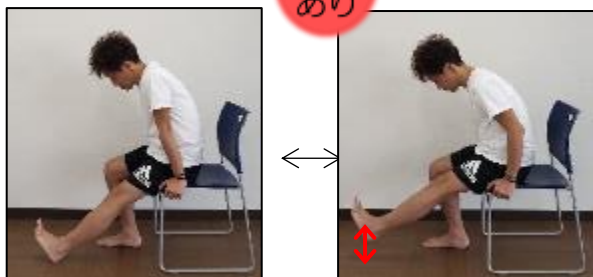
□1日10回×1～3セット

- ・仰向け姿勢で、片側の膝を直角以上に曲げる。
- ・片側の脚は膝は曲げないようにしながら、ゆっくりと上げていく。

このとき、踵が床から10cm程度の位置で5秒間止め、その後ゆっくりと床に脚を戻して2～3秒間休む。

<2. いす座位>

痛みあり



□1日10回×1～3セット

- ・イスに浅めに腰掛けて座面のふちを持つ。姿勢はやや前かがみとする。
- ・足首は直角にし、膝はできる限り伸ばしたまま、踵が床から10cm程度の位置で5秒間止め、その後ゆっくりと下ろし、2～3秒間休む。

【その他の膝痛体操（両脚均等に行いましょう！）】

<3. 脚横上げ体操（中殿筋）>

痛みあり 痛みなし



□1日10回×1～3セット

- ・腕は楽な位置で横向きに寝る。
- ・上側の脚を膝は伸ばしたままゆっくり上げ、踵が床から20cm程度の位置で5秒間止め、その後ゆっくりと下ろし、2～3秒間休む。

<4. 膝の動きをよくするストレッチ>

痛み
なし



- 1日5~10回×2~3セット
- ・片方の脚を曲げ、もう片方の脚は伸ばす。
- ・つま先は上向きにして、伸ばした脚の膝を上から押すように上体をゆっくりと倒していく(10秒キープ)。

<5. タオルつぶし運動(大腿四頭筋)>

痛み
あり

痛み
なし



- 1日10回×2~3セット
- ・片脚を伸ばして座る(※あお向けでも同様に行えます)。
- ・膝の下に厚めに丸めたバスタオルなどを入れる。
- ・つま先は上向きにして、膝の裏でタオルを押しつぶし、5秒間キープしたら力を抜く。

<6. ボールはさみ運動(股内転筋)>

痛み
あり

痛み
なし



※座位でも行えます→

- 1日10回×2~3セット
- ・大きめのボール(または厚めに折りたたんだタオル)を用意し、内ももの間にはさむ。
- ・膝を少し曲げながら、左右のももの内側にゆっくり力をかけてボールをつぶす。5秒間つぶしたら力を抜く。

<7. タオルギャザー(足底筋)>

痛み
あり

痛み
なし



- 1日5回×2セット
- ・膝が直角になるように座り、足の下にタオルを敷く。
- ・足の指を使って、タオルを手前にたぐり寄せる。
- ※足の指の反りを解消しひざ痛を軽減

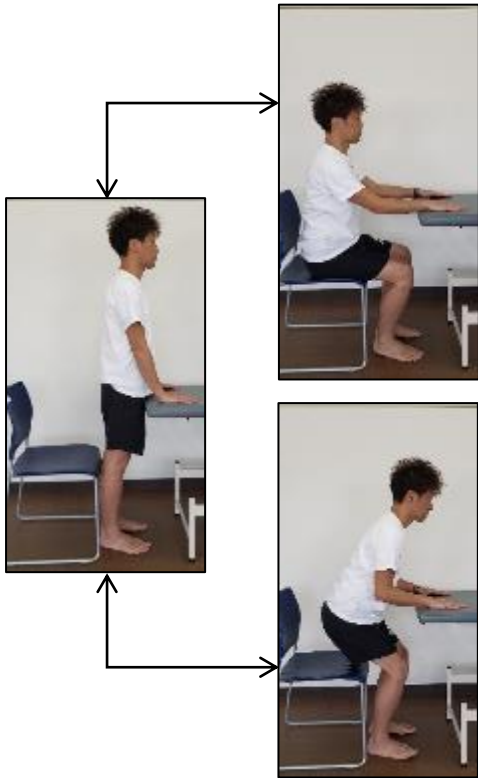
<8. スクワット運動: 膝の痛みがない方・痛みが少し気になる方(予防目的)>

痛み
なし



- 1日10回×3セット
- ・両足を肩幅にひろげて立つ。
- ・お尻を後ろに引くようなイメージで、股関節と膝を曲げる。
※膝がつま先よりも前に行き過ぎないように注意する。
※膝が内側に入らないように注意する。
- ・3秒かけて曲げ、3秒かけて元に戻る。

<スクワット運動：膝の痛みが強い方（改善目的）> **痛みあり**



□1日10回×3セット

- 机に両手をついて立つ。
- 3秒かけてゆっくりお尻をおろし、完全にイスに座る。その後3秒かけてゆっくり立ち上がる。

□1日10回×3セット

- 机に両手をついて立つ。
- 3秒かけてゆっくりお尻を下ろすがイスにつけず浮かせたままキープする。その後3秒かけてゆっくり立ちあがる。

【ウォーキングが軟骨を健康にする！】

①痛みが軽い人のウォーキング

痛みなし



- 1日20分／週3回以上を推奨（週1回は休息日をとる）
- 歩く距離、スピードは徐々に増やしていく
- 膝に不安がある方は膝サポーターの着用もOK
- できる範囲で身体を動かすことが大切

②歩くと膝が痛くなる人の“つかまり足踏み”

痛みあり



□1日100～200歩×2セット（目安）

- 机（高さ70cm前後）に肩幅程度に開いた手をつく
- 手の真上に両肩が来るようやや前かがみになり体重をかける
- 無理のない範囲でなるべく高く脚を上げて足踏みを行う

③歩くとかなり膝が痛くなる人の“つかまり足踏み”

痛みあり



□1日50～100歩×2セット（目安）

- 座面の高さが膝より低いイス（40cm前後）に両手をつく
- 手の真上に両肩が来るよう前かがみになり座面に体重をかける
- 無理のない範囲でなるべく高く脚を上げて足踏みを行う