



整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『膝痛予防体操』

毎日続けて、健康維持！

Step ① ×2セット



各7秒

椅子に浅く座って、膝をのばし、かかとを床につけて、つま先を手前に引き寄せて7秒数え、甲をのばし7秒数える。反対側も同様に行う。(2セット)

Step ② ×2セット



つま先より出ない。

壁にもたれ、肩幅くらいに足を広げ、膝を曲げ手をまっすぐ前に出し、7秒数える。(膝とつま先の方向は同じにする。膝がつま先より出ない。) 2回

Step ③ ×3セット



お尻に力を入れる。

横になり、膝を曲げバスタオル(クッションなど)をはさみ、お尻に力を入れて7秒数える。(3回)

Step ④ ×3セット



小刻みにゆする。

横になり、膝をまげ足を開き、小刻みにゆすり10秒数える。(足に力を入れないようにする) 3回

「膝痛に効く」
ツボ

※ツボ押しの目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



血海・・・ひざの皿の内側の上端から指幅3本分上のくぼみの中



委中・・・ひざの裏にできる横ジワの真ん中