



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

## 『膝痛予防体操2』

### Step①



■ 椅子に浅く座り、両手で膝下をはさんで、ゆっくり上下させる。

### Step②



■ 椅子に浅く座り、両手で膝をはさんで、ゆっくり上下させる。(特にお皿の周りをさすってみましょう。)

### Step③



■ 椅子に深く座り、両手で膝上をはさんで、ゆっくり上下させる。

### Step④



■ 椅子に深く座り、両手を膝裏におき持ち上げて、けりあげる。

「膝痛に効く」  
リンパ節



膝窩リンパ節・・・膝の後ろをさする。

ゴルフボールを使ったやりかた  
床に座り、膝裏にゴルフボールを置き、  
足を小刻みに揺らす。  
(痛い所、気持ちのよい所を見つけ刺激しましょう。)

### ☑ ワンポイントアドバイス

④については  
膝に痛みがある場合は、無理して高くあげないように・・・  
できる方は膝裏が伸びるのを意識しましょう。※反動はつけないようにしましょう。