変形性膝関節症予防
ストレッチ

はぴねす鍼灸接骨院

筑後市大字山ノ井362－3
0942ー27－7550

今回は変形性膝関節症のストレッチについて紹介していきます。

変形性膝関節症の原因とされるのが、筋力低下、老化、肥満、
柔軟性の低下等により、膝のクッションの役割りをしている「関節軟骨」
がすり減ってしまう事が主な原因とされています。

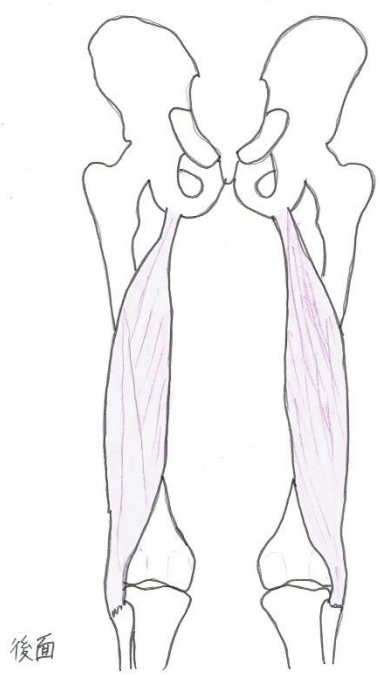
そこで、今回は簡単に出来るストレッチを予防法として紹介していきます。

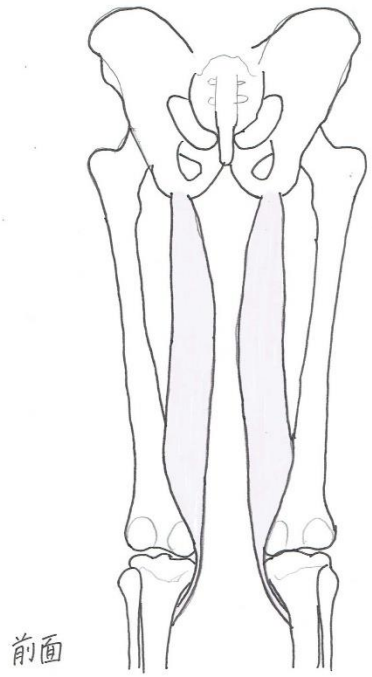
ハムストリングス（太ももの裏）のストレッチ

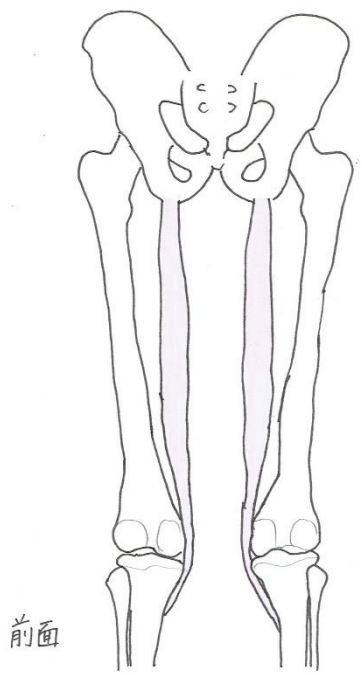
① 伸ばす方と逆の脚は、写真の
　様に曲げます。

② 伸ばす方の脚は、膝が曲がらない
　様に注意します。

③ 膝を伸ばした状態で、ストレッチをする方の
　脚へ胸が近づく様に曲げて行きます。







ストレッチする筋肉

「ハムストリングス」

（　太ももの裏　）

筋の作用（働き）

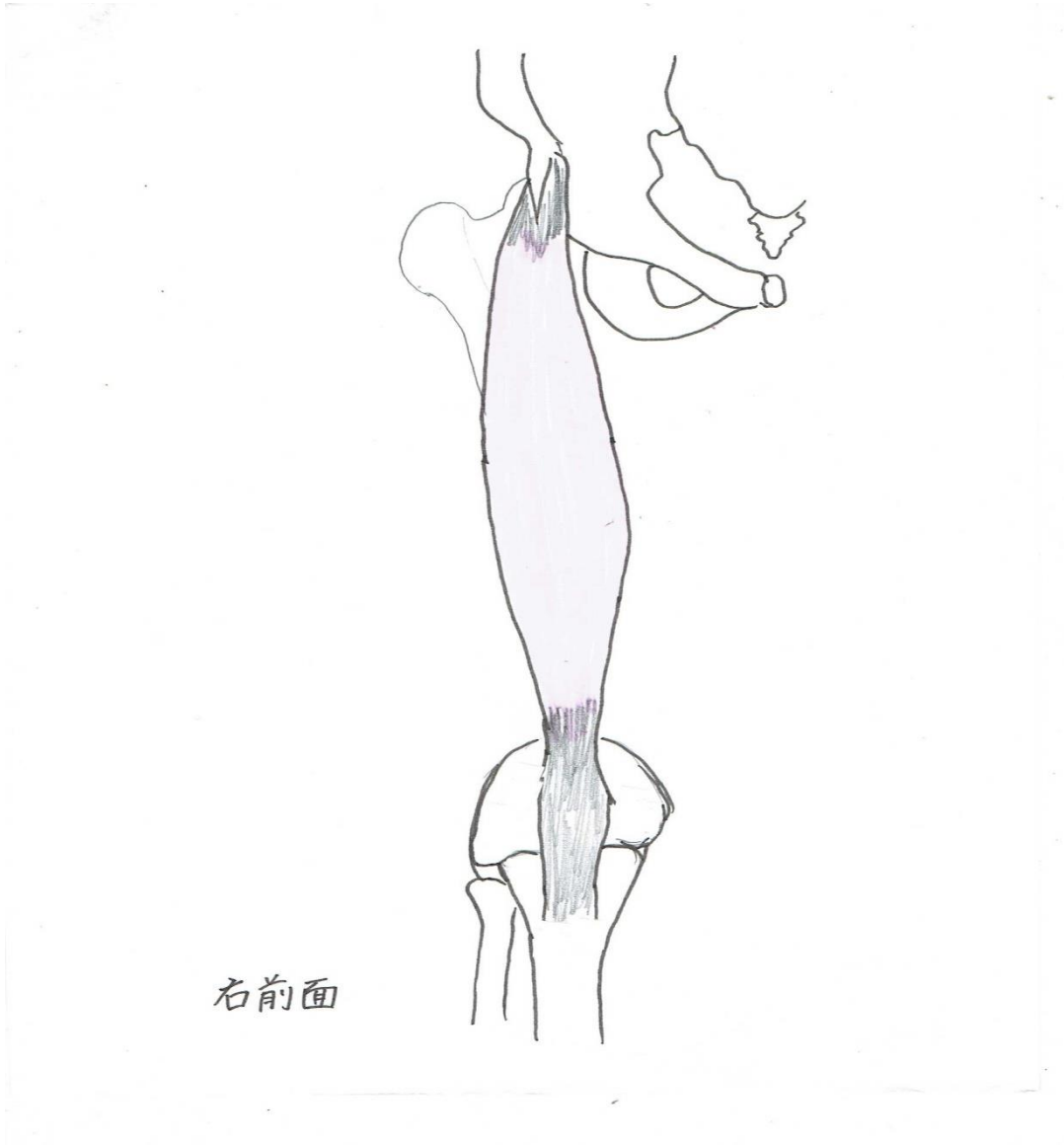
膝関節を曲げる動作

太もも前面のストレッチ

① 横になり、足部を持ち写真の様に
　足を後ろへ曲げていきます。

② より伸ばしたい場合は、股関節を
　後ろへ曲げます。

③ 太ももの前を意識して行いましょう。



「ストレッチする筋肉」

大腿直筋

（ダイタイチョッキン）

・筋の作用

膝を伸ばす筋肉

走る時等に膝や股関節を

曲げる時に使う筋肉

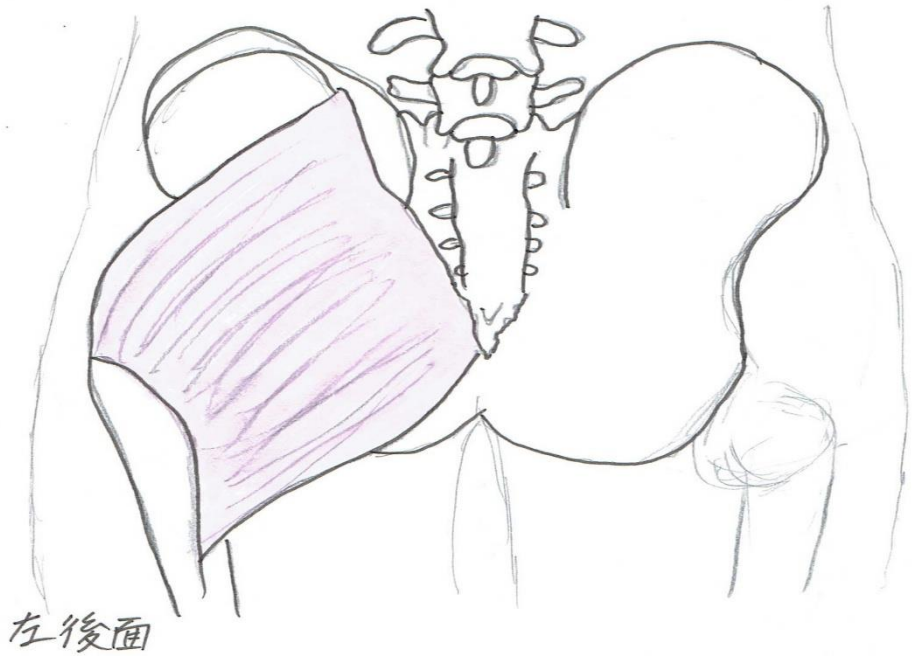
お尻の筋肉（大殿筋・中殿筋）

①椅子やベット等に腰かけ、写真の
様に脚を組みます。

②組んだ脚が浮かない様に気を
つけながら斜め前方へ倒し、ストレッチ
していきます。

注：伸ばしている時は、息を吐きながら
行って下さい！

大殿筋



ストレッチする筋肉
「大殿筋」
（ダイデンキン）

・筋の作用
股間節の伸展・外旋

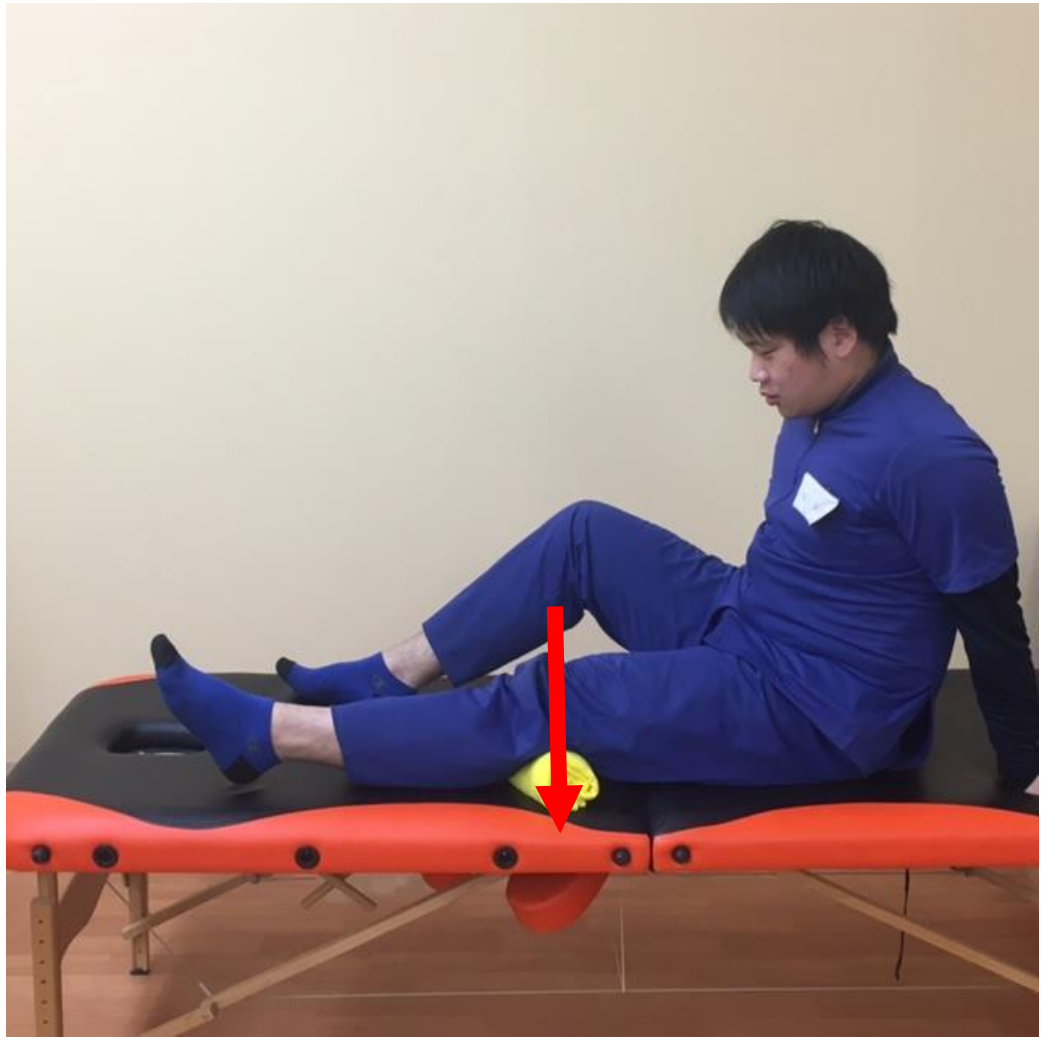
お膝の運動①

①厚さ5cm程に畳んだタオルを
　用意します。

②膝の真下にタオルを置きます。

③写真の様にタオルに対して
　垂直に力が加わる様にタオルを
　押しつぶしていきます。

※5秒間程押しつぶして、少し休憩して
　次のセットへ移って下さい。
　最初は5セット程行い、徐々に回数を
　増やして下さい！



お膝の運動②

①椅子に座ります。

②最初のスタートはリラックスした
　状態で力を抜きます。

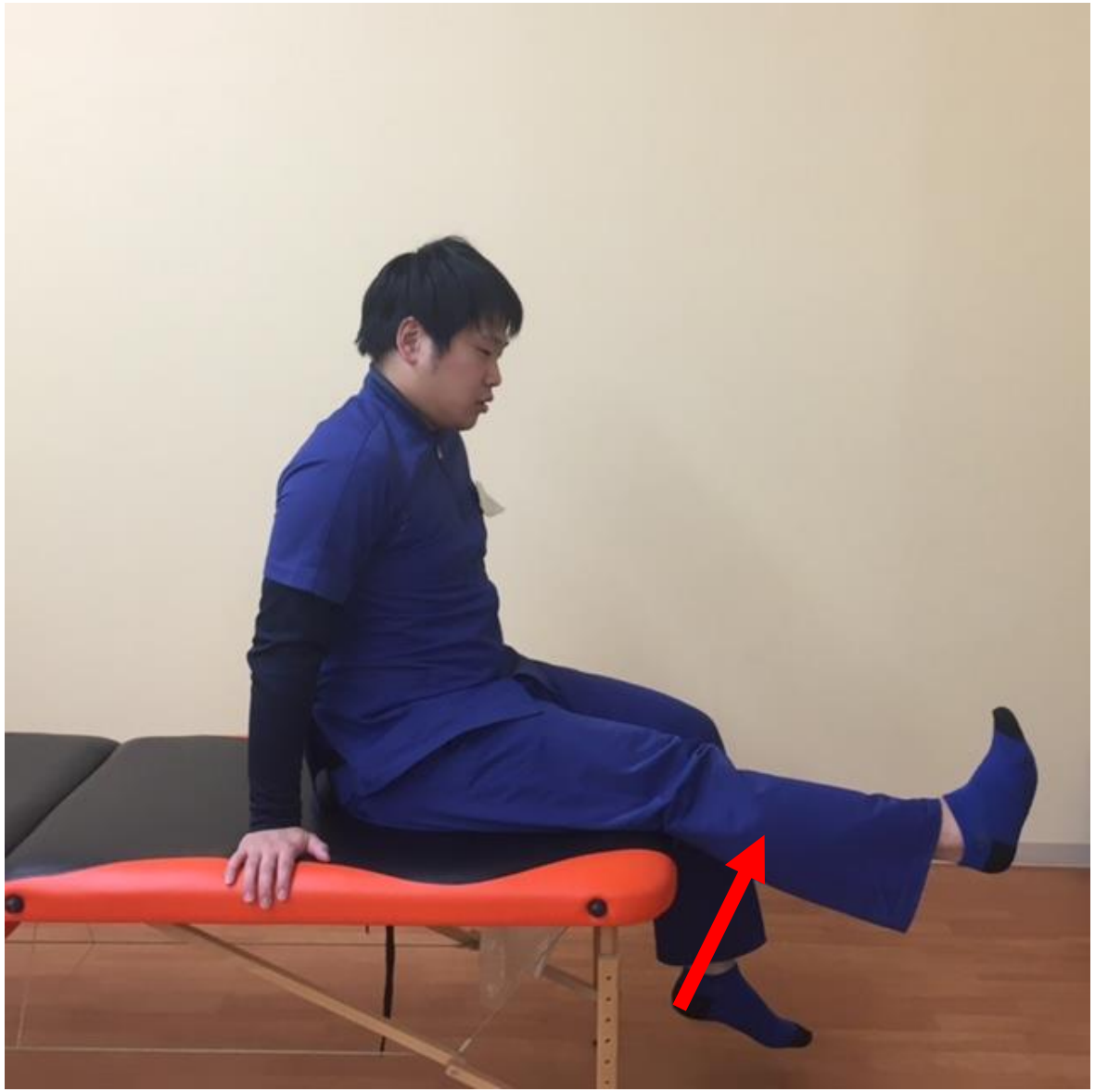
③この状態で、片脚だけ
　上げていきます。

※次のページへ続く！

※1.反動をつけず、ゆっくり上げて
　下さい。

2.足首は写真の様に直角に
　なる様にして下さい。

3.膝周りの筋肉が収縮する
　イメージで行って下さい！



今回は予防法を紹介しました。
慢性的で痛みの続く症状です。
ストレッチや運動などで未然に防ぐ事が出来ます。

分からない事や、聞きたい事等ありましたらお気軽に御相談ください！

お電話でのご相談も受け付けております。

スタッフ一同より

Happiness
はぴねす鍼灸接骨院

〒833-0031
筑後市大字山ノ井362-3
（筑後警察署前）
TEL・FAX　　0942-27-7550