

日常生活で筋肉鍛え

膝痛さようなら 体操

取材協力・モデル

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室の「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキング、スクエアステップなどの健康づくりを推進している。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしてもサビないで」に合わせたロコモ体操が好評。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。



④ 立って膝裏伸ばし

年齢を重ねると膝関節の軟骨がすり減り、膝に痛みを感じる場合があります。膝痛を予防するストレッチの最終回は、立ったままでの膝裏伸ばし。座って行うより体重の負荷がかかり、効果的にふくらはぎのストレッチができます。

この姿勢では
ストレッチの
効き目があり
ません!



膝裏、ふくらはぎ裏がピリピリするくらい伸ばして

両腕を胸の高さで肩幅ぐらいに開き、両手を壁に付ける。足を前後に開き、**30秒キープ**。足の前後を替え、さらに**30秒キープ**



後ろ足のかかたが床から浮いてしまうのはNG

まとめ

すでに紹介した夏号の「椅子に座って膝裏伸ばし」、秋号の「床上で膝裏伸ばし」、冬号の「座って足の上げ下げ」がスムーズに行えるようになったら、締めには今回の「立って膝裏伸ばし」に挑戦してください。四つのストレッチの中では、最も負荷がかかる動きだからです。膝の痛みを予防したり、緩和させたりするには、日常生活で意識的に膝を動かすことが大切です。ただし、痛みが気になる場合は、医師など専門家に相談して取り組んでください。