



# さすけねえ体操

～膝痛・腰痛の

予防・改善のための運動～

# 運動を始める前に！

- 自分の膝や腰の状態を良く知る事が大切。
- 手術をした方や具合の悪い場合は、運動をする前に整形外科医の診察を受け、無理なく運動を続ける。

# 膝や腰を守るため大切な事

- 筋肉を元気にすること
- 関節の動きを維持すること



4つの運動

- ① ほぐす
- ② まわす
- ③ ちぢめる
- ④ のばす

# ①ほぐす

～セルフマッサージ～

- ・固まった筋肉を刺激し動きやすくする
- ・脱力時に柔らかくなるように固まった筋肉をほぐす
- ・薄着になり、服の上からほぐす
- ・具合の悪い方からほぐす
- ・気持ちいい程度にほぐす

## ★ 注意 ★★★★★

- 水中では行わないほうが安全
- 温泉入浴時等を行わない
- 力を入れるより心こめて

## 1. はじめに 膝の皿の動きを確認

座った姿勢で脚を伸ばし、力を抜き、片側の皿の両脇に軽く指を添え、左右に水平に移動する  
痛みや疲れ等の不具合で動きにくくなる



## 2. 太もも

左右片側ずつ、4つの面を1か所ずつ20回程度、膝側から足の付け根に向かって下から上にさする。



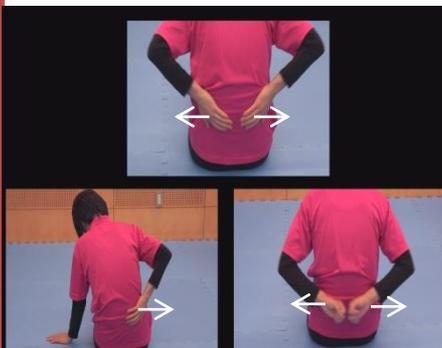
## 3. おしり

左右片側ずつ各40回程度、肛門の位置からわきのポケットに向けてお尻全体をさする。



## 4. 腰

楽な座り姿勢で、背骨の両脇にある腰の筋肉を背骨側から両端に向かって30回程度さする。



## 5. 腹

仰向けの姿勢で肋骨の下の辺りから下腹部に向かって上から下にさする。



# ②まわす

～関節体操～

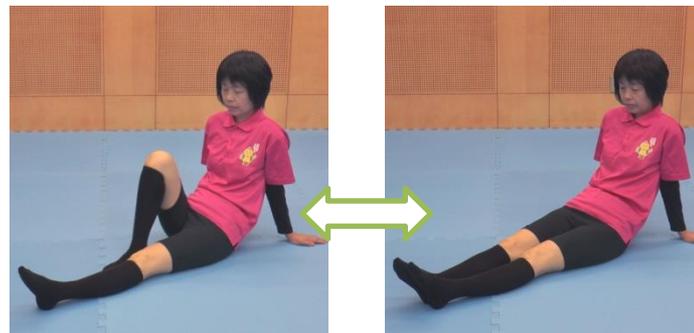
- ・関節は動かさないでいるとかたまる
- ・固まらないようにし、本来の動きを取り戻すために体操

## ★ 注意 ★★★★★★★★

- 同じようなリズムで余分な力を抜いて何回も反復する
- 動かしている関節部が温まる(動きやすくなる)まで

## 1. 膝関節

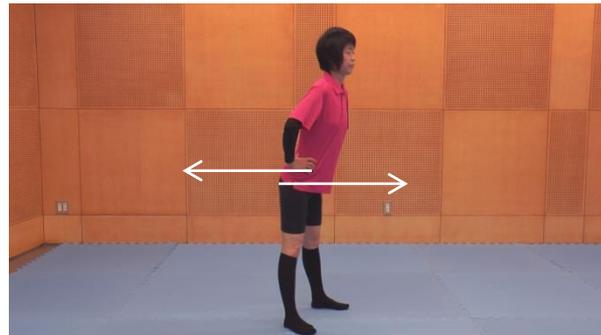
片側の膝を立て、もう片側のかかとを床にこすりながら脚を曲げ伸ばしする。疲れてきたら脚を交換して行う。



## 2. 腰

脚を肩幅程度に開き、両手を腰に当てて立ち、頭を動かさずに腰を左右に動かす。

次に前後に動かす。



# ③ちぢめる

～筋トレ～

- ・日常生活以上に力を使う  
使わない筋肉は減少する
- ・筋力が下がると関節が故障する

★ 注意 ★★★★★★★★★★

- 10～20(50)回程度  
3セットくらい  
1週間に1回以上の頻度  
継続する
- 「ピリッ」は危険信号  
一旦中止、安静にしてからほぐす

## 1. 太ももの筋肉

片脚をまっすぐ伸ばし、顔の高さまでさっと上げ、ゆっくり下ろす。左右片側ずつ行い、疲れたらもう片方の脚に替えて行う。



## 2. 腹筋

座り方・手の位置は自由。息を吸い、吐きながらへそに胸を近づけるように、上から下に押し込んでいき、息を吸いながら戻す。



# ④のばす

～ストレッチ～

- ・筋肉は縮むのが仕事
- ・疲労／故障／老化等で固まる

## ★ 注意 ★★★★★

- ゆっくり
- はずみをつけず
- 自然な呼吸で
- 伸びているのを確認し
- ピーンで30秒静止

## 1. 太ももの後ろ

座った姿勢で脚をまっすぐ伸ばし、上半身をゆっくり前に倒して姿勢を保つ。



## 2. 太ももの内側

脚を開き、上半身をゆっくり前に倒して姿勢を保つ。



## 3. 太ももの前側

片膝を曲げ、もう片側の脚を伸ばし、上半身を斜め後ろに傾け、両腕で支える。この姿勢を保つ。



膝を曲げられない場合は床に座った状態で両膝を立て、横になる。次に上になった方の脚を後ろにひく。



## 4. 片側のわきと腰

正座が出来る場合は、斜め前に両手を伸ばし、床に付ける。



正座が出来ない場合は、足を伸ばしたまま膝を緩め、片手を斜め前に伸ばし、腰を意識して上半身を倒す。

