

第15回 新みなとじま体操クラブ

よく曲がりよく伸びる膝を
つくろう



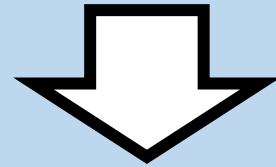
一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

日常生活動作と膝の関係



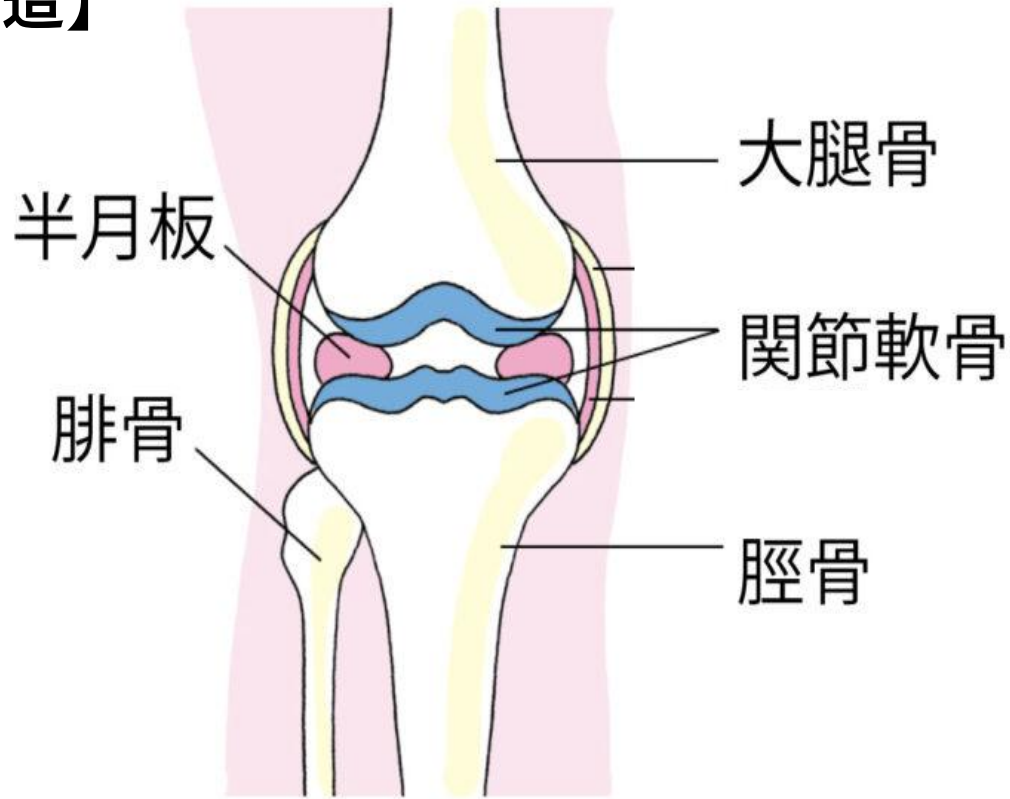
椅子からの立ち上がり、歩行、段差昇降…



日常生活を送る上で**幅広い可動域**が必要！
＝膝関節が上手く機能しないと、活動量が低下
する可能性が考えられます

なぜ膝の動きが悪くなるの？

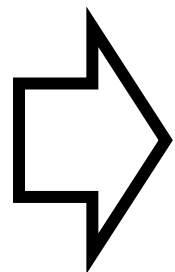
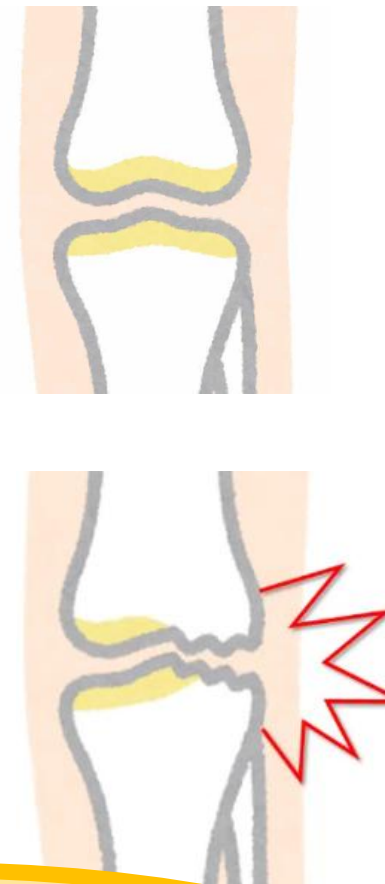
【膝の構造】



筋肉や靱帯が
関節を補強

なぜ膝の動きが悪くなるの？

- 正常な関節は、筋肉や腱、靱帯が関節への負担を吸収している
- 加齢や、過度な関節運動など様々な要因によって適切に負担を吸収できなくなる
⇒ クッションの役割を持つ軟骨がこすれたり、骨の変形につながる



炎症による痛み

可動域の制限

なぜ膝の動きが悪くなるの？

- ・ 加齢
- ・ 怪我
- ・ 生活習慣
- ・ 身体の使い方

など…



セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



深く腰かけて膝を伸ばした時、膝の下はすきまなく伸ばせていますか？

セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



?

膝を抱えた時、太ももとふくらはぎの裏同士はくっつきますか？

セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



しゃがんだ時、太ももとふくらはぎの裏同士はくっつきますか？

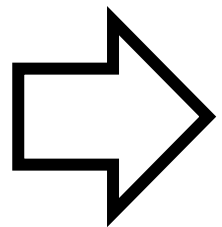
日常生活で必要な膝の可動域

○立ち上がる・座る ... 90～110°

○階段昇降... 80～90°

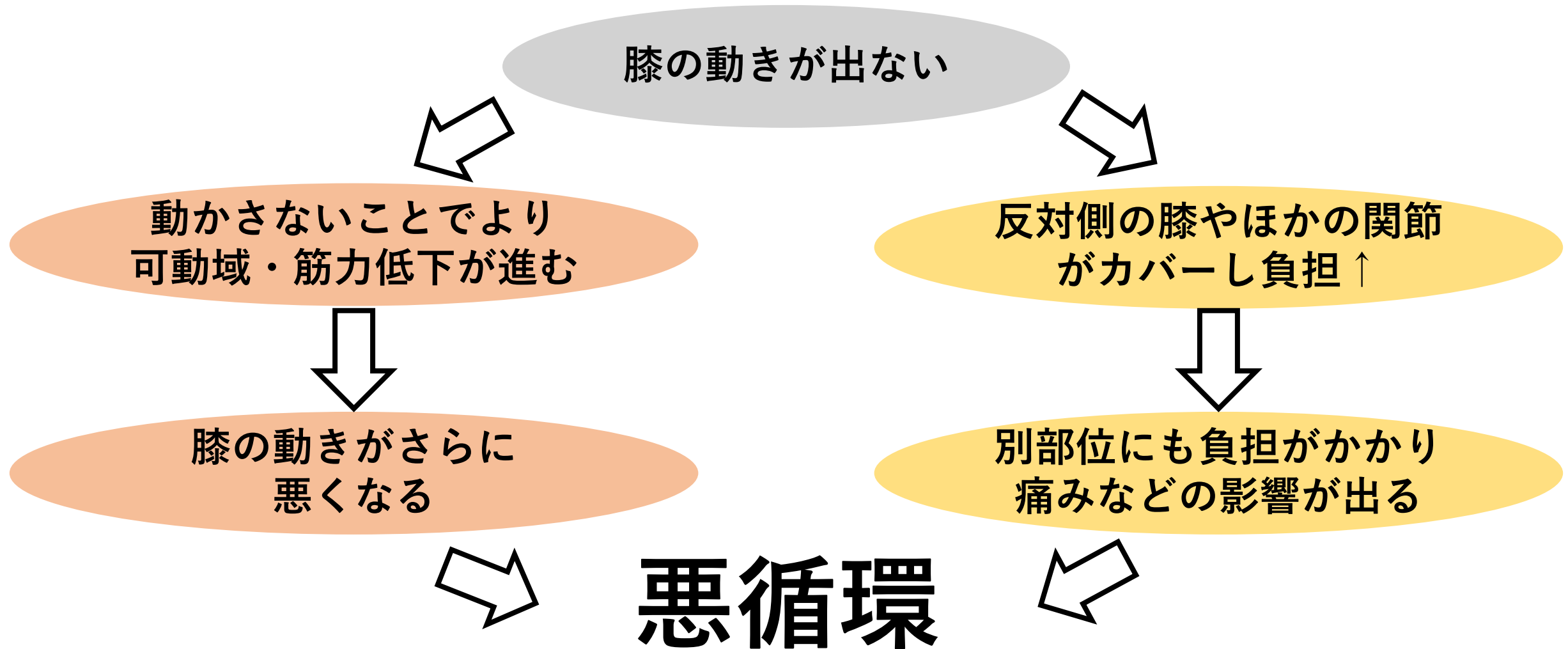
○しゃがむ ... 130～140°

○正座 ... 145～150°



動作によって異なる幅広い可動域が必要！

可動域・筋力が不足している？



膝だけでなく周りの関節も！

股関節や足首が十分に動かないと、膝にも動きが伝わらない

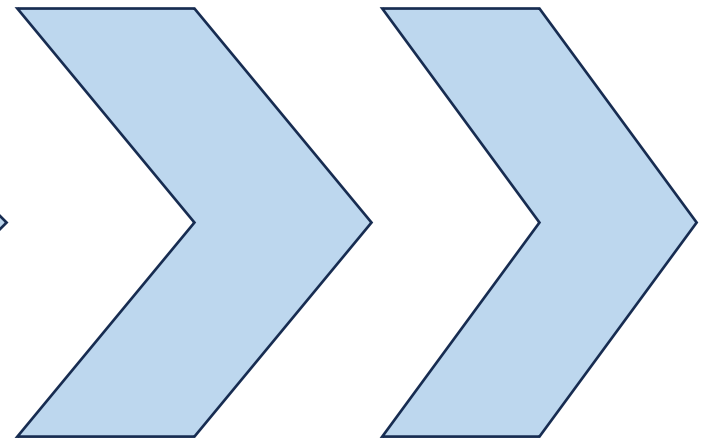


動作の中ではそれぞれが影響し合いながら協調して動いています

運動していきましょう！

- ・ 膝関節の可動域・筋力をupさせ、
動作の改善や疼痛を予防していきましょう

実際にやってみましょう！



注意点

- ・痛みが伴う場合は無理せず中断しましょう。
- ・やり方や方法に不安があればお近くのスタッフと一緒にいきましょう。

マッサージ

膝のお皿の動きをよくします

方法

少し膝は曲げた状態にして
膝のお皿を両手で包み、
前後・左右へ動かす。

姿勢

座った状態

時間

前後へ10回、左右へ10回ずつ

注意

強く動かさず優しく動かす
過去に膝蓋骨の脱臼歴がある人は控える



ストレッチ①

太ももの裏側の筋肉を伸ばします

方法 背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒す

姿勢 座った状態

時間 30秒

注意 腰が曲がらないように



ストレッチ②

太ももの裏側の筋肉を伸ばします

方法

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒す
つま先の向きを

①まっすぐ ②内側 ③外側と
分けて行くと効果的！

姿勢

座った状態

時間

30秒

注意

腰が曲がらないように



まっすぐ



つま先内側
⇒外が伸びる



つま先外側
⇒内が伸びる

ストレッチ③

ふくらはぎの筋肉を伸ばします

方法

足の裏にタオルをひっかけて両手で持ち、
自分の方へ引き寄せます。

時間

30秒

姿勢

座った状態



ストレッチ④

太ももの前の筋肉を伸ばします

方法

伸ばしたい方の足を後ろにして
前足に体重をかける

時間

30秒

姿勢

立った状態

注意

後ろ足の踵はつける

意識

股関節から前へ押し出すイメージ



ストレッチ⑤

太ももの前の筋肉を伸ばします

方法

伸ばしたい方の足(膝から下)をベッド等にのせ、前に体重をかける

時間

30秒

姿勢

立った状態

注意

バランスを崩さないように

意識

股関節から前へ押し出すイメージ





トレーニング①

太ももの前の筋肉を鍛えます

方法

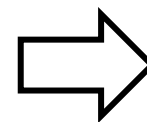
足を下ろした状態から最大限
膝が伸びるところまで伸ばします

姿勢

座った状態

頻度

10回ずつ×2セット





トレーニング②

太ももの前の筋肉を鍛えます

方法

鍛えたい方の足を下にし膝から下をクロスさせます
そこから膝を伸ばします

姿勢

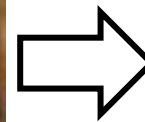
座った状態

頻度

10回ずつ×2セット

注意

腰を痛めないよう手をついて行う





トレーニング③

太ももの前、特に内側の筋肉を鍛えます

方法

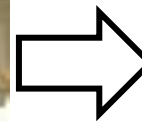
膝が完全に伸びきる手前の位置をスタートとし、そこからさらに膝を伸ばします。

姿勢

座った状態

頻度

10回ずつ×2セット





トレーニング④

太ももの前、特に内側の筋肉を鍛えます

方法

深く腰かけ、膝の下にタオルを入れます
そのタオルを強く下に押しつぶします

姿勢

座った状態

頻度

10回ずつ×2セット





トレーニング⑤

太ももの内の筋肉を鍛えます

方法

膝の間にタオルを挟みます。
そのまま挟んだタオルを押しつぶすように
力を入れます。

姿勢

座った状態

頻度

10回ずつ×2セット



トレーニング⑥

足全体の筋肉を鍛えます

方法

足は肩幅に、つま先はまっすぐに
して腰を落とします

頻度

10回ずつ×2セット

姿勢

座った状態

注意

腰を反らせずバランスを崩さない
ようにします



！ 最後にもう一度チェック！

セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



深く腰かけて膝を伸ばした時、膝の下はすきまなく伸ばせていますか？

セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



膝を抱えた時、ふとももとふくらはぎの裏同士はくっつきますか？

セルフチェック

⇒ 膝の可動域を確認してみましょう！



しゃがんだ時、ふとももとふくらはぎの裏同士はくっつきますか？

膝に負担がかかる動作



膝を深く曲げた状態で体重をかける



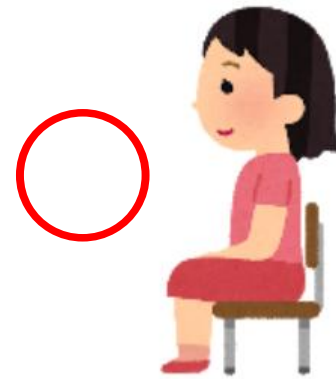
足の位置を変えずに後ろへ振り返る



関節の動きを保護するためにも、
柔軟でしっかりした筋肉をつけることが重要。

すでに痛みがある場合は？

- 低い椅子から立ち上がるのは**膝に負担**がかかる
⇒座面が高いものを利用



- 体重管理** ⇒ 体重増加は膝への負担 ↑

自転車、水中ウォーキングは膝の負担が少ない運動
と言われています

すでに痛みがある場合は？

●和式での生活を洋式での生活に切り替える
(布団⇒ベッド、座卓⇒テーブルなど)

●杖は**痛い方と反対側**に持つ

運動習慣と

●階段 昇り⇒**痛くない**方の足から
降り⇒**痛い**方の足から

生活の工夫を！