

# こし・ひざが痛い方へ

無理のない範囲で身体を動かすことで、痛みの予防や改善につながります

## 腰

体幹（お腹・背中）の柔軟性・筋力が大切

ゆっくりと呼吸を意識

### 上体起こし

45度くらいまで上体を起こし、5秒キープ、その後ゆっくり戻す



ポイント

- ・可能な範囲で起こす
- ・息を吐きながら行う

＊目安 1セット10回×3セット

### 猫ポーズ

頭を下げ、背中を丸める

ゆっくり前を見ながら背中をそらす



ポイント

おへそを天井へ近づけるイメージ



ポイント

腰を下に落とし過ぎない

＊目安 5秒かけて10～15回繰り返す

転倒予防にもなります

## 膝

股関節と膝関節の柔軟性が大切

### 膝伸ばし

片方の足をゆっくりとまっすぐ伸ばし5秒キープ、その後ゆっくり戻す

ポイント

太ももの前側を刺激し筋力アップも



＊目安 1セット10回×3セット

### 足裏合わせ

足裏を合わせて座り、身体を前に倒す

ポイント

背中丸めず腰から前へ



ポイント

両肘で膝を床の方へ押す



＊目安 30秒キープ

※痛みがある場合はかかりつけ医と相談の上、可能な範囲で行いましょう

令和8年4月作成