

朝日ちょこっと体操 第1回 「膝」

膝まわりを柔らかくして、膝の痛みを予防していきましょう

①膝のお皿の下(膝蓋下脂肪体)をほぐす体操



*膝のお皿の下にある脂肪が硬くなって膝の動きが悪くなっていることがあります

*指でつまんでゆっくりほぐします

*膝を伸ばして行ったほうが、ほぐしやすいです

②膝裏と太ももをほぐす体操

*片足にタオルをかけて、タオルを引きます

*息を止めないで反動はつけずにじんわり

10秒ほど伸ばしましょう

ちょこっとポイント!
頭を倒すのではなく
おへそを突き出すように



③膝の表を伸ばす体操



*壁に手をつけて立ち、片足をお尻につけます

*これも10秒間 3回ほど行いましょう!

膝の痛みが気になる人や
片足立ちが不安な人は
筒で太ももをマッサージし
てもOK



毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう!

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話99-2251