

# 膝の痛み防止・改善ストレッチ！

日常生活の中で膝が痛い。そんなことはありませんか？  
その膝の痛みを解消させるためにストレッチをしてみましょう！

## 【太ももストレッチ】

①



②



### やり方

- ①直立した状態で壁に手を当て、反対側の足のつま先を持ちます
- ②この状態のままかかとをお尻に付けるように、上げている足を曲げていきます

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！  
特に腰痛をお持ちの方は、腰を反らないように、  
お腹に力を入れた状態でおこないましょう  
◆15秒～20秒×2～3セットおこないましょう

### 効果

・ももの前(大腿四頭筋)の柔軟性向上

## 【太ももストレッチ（横向き）】

①



②



### やり方

- ①横向きに寝た状態で、下側の膝を軽く曲げます  
⇒曲げると姿勢が安定します！
- ②出来る限り上体は真っ直ぐに保ち、上側の足首を持って、お尻に近づけるように引っ張ります

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！  
特に腰痛をお持ちの方は、腰を反らないように、  
お腹に力を入れた状態でおこないましょう  
◆15秒～20秒×2～3セットおこないましょう

### 効果

・ももの前(大腿四頭筋)の柔軟性向上

※腰に不安のある方はこちらの方法が  
オススメ！！

