

# 膝痛予防 part 2

## 膝まわりの筋力について

前回に引き続き、膝痛予防part2「膝まわりの筋力について」をお送りします。

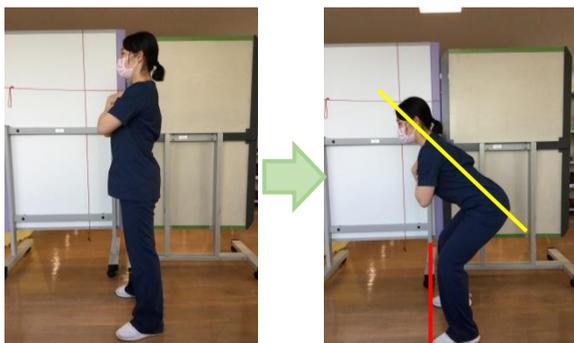
膝まわりの筋力は、立ち上がる際や歩く際に足腰を支えるの非常に重要です。膝まわりの筋力が低下すると膝がぐらつき、痛みを招く可能性があります。今回は、足腰をしっかり支えるためのエクササイズについてお伝えします。

### 膝まわりの筋力をつけるためのエクササイズ

#### スクワット



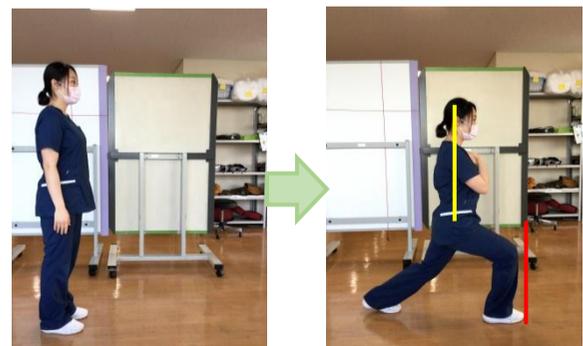
- ① 足を肩幅に開く。
  - ② お尻を後ろに突き出すようにして腰を下げる。
- ※ 背筋は真っすぐ伸ばし、顎は引く。  
※ 膝が爪先よりも前に出ず、膝が足よりも内側に入らないようにする。



#### ランジ



- ① 真っすぐ立つ。
  - ② 右足を一步前に出す。股関節の付け根からしっかりと体重をかける。
- ※ 背筋は真っすぐ。前傾しないように。  
※ 膝が爪先よりも前に出ず、膝が足よりも内側に入らないようにする。



- 痛みや疲労感を感じた際は中止しましょう。
- 無理のない範囲で実施しましょう。
- 1セット10回程度実施し、2-3セット実施しましょう。