

膝痛予防 part 1

膝まわりの柔軟性について

今回から3回連続で膝痛の予防についての記事をお送りします。

膝痛を抱える方は全国で約33%（男性28%、女性35%）と言われており、特に高齢の女性や体重の重い方に多いことが分かっています。

このように、膝痛になる可能性は誰にでもありますので、日頃からご自身でセルフケアを行うことで膝痛を予防していくことが大切です。

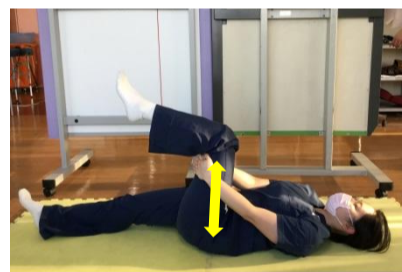
今回はpart1として、膝まわりの柔軟性を高めるためのストレッチについてお伝えします。

膝まわりの柔軟性を高めるためのストレッチ

1、太もも前側



2、太もも後ろ側



3、太もも内側



4、ふくらはぎ



- ・痛みの出ない範囲で、反動をつけずに伸ばします。
- ・30秒間、呼吸を止めないように注意しましょう。
- ・左右差がある場合は、かたい側を中心に伸ばしましょう。