



ひざの痛みに悩まれる方々のための情報WEBサイトです

あなたの「歩く」喜びを応援します。

## おうちでできる簡単エクササイズ

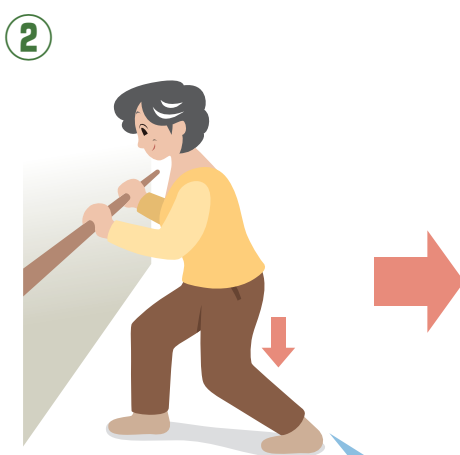
### ひざの動きを滑らかにするストレッチ方法

#### ● アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ

- ① 壁か手すりの前に立ち、前後に足を開きます。
- ② 後ろ側の脚のひざを軽く曲げながら、かかとは床につけたまま腰をゆっくりと落とし、そのまま10秒間止めます(アキレス腱が伸びるのを意識しましょう)。
- ③ 次に胸を突き出すように上半身を前に倒し、頭の前から脚のかかとまでは一直線になるようにして10秒間止めます(ふくらはぎが伸びるのを意識しましょう)。
- ④ ②、③の動作を5~10回繰り返し、前後の脚を変え、反対側の脚も同様に行います。



①  
自分の足の  
サイズくらい  
壁から離れる



②  
アキレス腱が  
伸びるのを  
意識する



③  
ふくらはぎが  
伸びるのを  
意識する