



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

### タオルをつかったエクササイズ

#### ● ひざを曲げる筋肉を滑らかにするストレッチ (1日2回を目安に行いましょう)

- ① タオルを足の裏に通し、手前でクロスさせながら両手で持ちます。
- ② 出来るだけ自分の力でひざの曲げ伸ばしを行い、難しい場合には手でタオルを引っ張り補助します。
- ③ ②の動作を10回を行い、反対側も同様に行います。

①



②

