



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

- ひざの周辺の筋肉を鍛えるトレーニング
(1日2回を目安に行いましょう)
- ① いすに腰掛け、こぶし2つ分くらいに丸めたタオルを、左右のひざの間に挟みます。
- ② 丸めたタオルを押しつぶすように内側に向けてひざに力を入れ、その状態を5秒間保ちましょう。
- ③ ②の動作を10回繰り返します。

①



②

