



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

- 太ももの筋肉をつけるトレーニング  
(1日2回を目安に行いましょう)
- ① 壁などに寄りかかり、こぶし1個くらいの高さに丸めたタオルを両ひざの下に入れます。
- ② 丸めたタオルを押しつぶすようにひざに力を入れ、5秒間そのまま力を入れ続けます。  
この際つま先は常に上へ向けておきましょう。  
※出来るだけ太ももの内側に力を入れるように意識しましょう。
- ③ ②の動作を20回繰り返し、反対側も同様に行います。

