

## 足のトラブル解消トレーニング ~ひざ編~

太ももの前側には4つの筋肉がありますが、その4つの筋肉の中でもひざの内側上部辺りにある筋肉は強化することが難しく衰えやすい筋肉の一つです。そして、この筋肉が衰えると太ももの前側の筋肉でひざを支えることが困難となり、ひざのトラブルを引き起こす原因に。また、太ももの前側の筋肉の一部が緊張している場合も、ひざを痛める元になってしまいます。ひざのトラブル解消には、筋力強化だけではなく柔軟性もしっかり高めておきましょう。

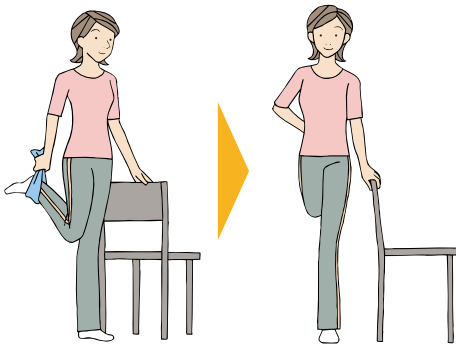


### 【トレーニング実施に際しての注意点】

- (筋力)トレーニングは1日おきに行うようにしましょう。
- 各動作は反動をつけずに大きく動かすよう心がけましょう。
- 動作中には呼吸を止めないようにしましょう。
- 痛みを感じたら無理に動かさないようにしましょう。

### STEP 1 太ももの前側ストレッチ

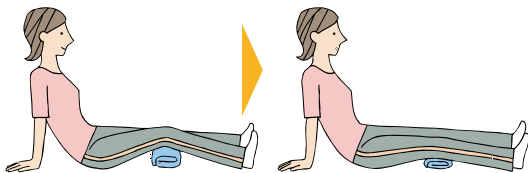
回数目安 左右それぞれ5回



- 1 安定した椅子などからだを支えられるモノの前に立ちます。
- 2 タオルで輪を作るような形で左右どちらかの足首に通し、タオルの両端を握ります。
- 3 息を吐きながらゆっくりと足首を持ち上げるようにタオルを後ろ方向へ持ち上げ10秒間キープします。  
**ポイント!** この時左右のひざが開かないように注意します。
- 4 余裕がある場合は、一度息を吸った後、ゆっくりと息を吐きながらさらにタオルを後ろ方向に引っ張っていきます。
- 5 左右ともに行います。

### STEP 2 セッティング

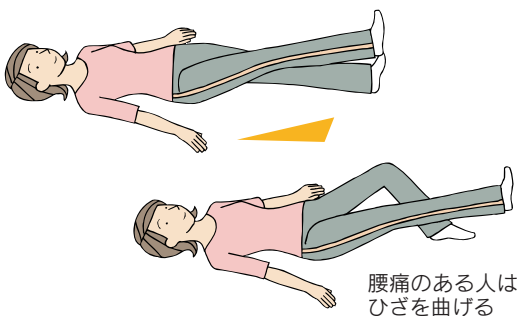
回数目安 左右それぞれ15回×2~3セット、セット間の休息60秒



- 1 長座の姿勢(脚を前に投げ出した状態)で座ります。
- 2 ひざの裏側に枕やクッションなど厚みのある柔らかいものを置きます。
- 3 息を吐きながらひざ裏で枕などを押し潰すように太ももに力を入れていきます。
- 4 息を吸いながら元の姿勢に戻し繰り返しこの動作を行います。
- 5 左右ともに行います。

### STEP 3 ストレートレッグライジング

回数目安 左右それぞれ20回×2~3セット、セット間の休息60秒



- 1 仰向けに寝ます。
- 2 左右どちらかの脚の足首を90度程度に曲げかかとを床から少し浮かせます。
- 3 2の状態から「かかと」と床の間が15cm~20cm離れる様に息を吐きながら脚を持ち上げます。
- 4 脚を持ち上げた状態を3秒程度キープし息を吸いながら2の状態に戻し繰り返しこの動作を行います。  
**ポイント!** 腰痛等腰に不安がある方は、反対側の脚のひざを曲げておきます。
- 5 左右ともに行いません。

- ・ けがに注意し、体調のすぐれない日はトレーニングを控えてください。また、運動中に異常・違和感を感じた場合や、病気・けがが治療中の方は必ず専門医にご相談ください。
- ・ トレーニングを実施する場合は、安全第一に、ご自身の責任のもと行ってください。
- ・ 万一のけがや病変について、いかなる場合も当サイトは一切の責任を負いません。
- ・ 椅子や机、その他の運動器具を利用する場合は、安定性を十分に確認してください。
- ・ トレーニングの効果は、体力や年齢、体調や運動強度などにより異なりますので、ご理解ください。