

プログラム8(3) 『膝痛を予防しよう』

生活目標	膝痛を予防したい／膝痛を軽減させることができる			
目的・効果	膝関節周囲筋の筋力強化／膝関節周囲筋の柔軟性向上			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	膝痛のある方	座位	椅子

注意点など	
-------	--

1. 高齢者の膝痛について

- 膝痛は、加齢や肥満に伴い、膝関節等の変形により起こることがある。
- お尻や太ももの筋肉が衰えやすく、下半身の関節にかかる負担が大きくなる。
- 膝痛予防には、お尻や太ももの筋肉の強化とその筋肉の柔軟性を高める必要がある。下半身の関節を動かすことも負担の軽減に有効。
- 膝だけでなく、足や腰、姿勢も関係する。筋肉の伸びや力が入るのを感じながら行う。

【膝を確認してみよう】



正常の膝



外反位



内反位

外反位… 両膝が内側に弯曲した状態で、左右の膝の内側をそろえても左右のくるぶしが接しないもの

内反位… 両膝が外側に弯曲した状態で、左右のくるぶしをそろえても左右の膝の内側が接しないもの

2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。

プログラム8(3) 『膝痛を予防しよう』(続き)

3. 「片あぐら」

目的: ハムストリングスのストレッチ

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

- ① 床に座って片足を伸ばし、反対側の足は曲げて、伸ばした足の下に入れる
- ② お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばす
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・膝の裏が床から離れないようにする。
- ・腰痛予防にもなる。



4. 「膝抱え」

目的: 股関節と膝関節を柔らかくする

バランス力・腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を曲げる
- ② 膝を抱きかかえ、胸に引き付けるように(意識する)
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・呼吸を止めず、リラックスして行う。
- ・股関節の手術歴のある方は脱臼に注意する。
- ・膝を顔で迎えに行かないようにする。
- ・腰痛・転倒予防にもなる。



プログラム 8(3) 『膝痛を予防しよう』(続き)

5. 「膝締め」

目的: 内転筋群の強化とO脚予防

※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

【方法】

- ① 椅子に座り、両手を合わせて膝の間に入れる
- ② 手をはさむように膝を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足幅は握りこぶし1つ分くらいにする。
- ・太ももの内側に力が入っていることを確認して行う。
- ・腰痛・尿漏れ予防にもなる。



6. 「下肢の筋肉の強化」

目的: 大腿四頭筋とハムストリングスの強化

※ 大腿四頭筋とは、太ももの前面に位置する4つの筋肉で、全身の筋肉の中で、最も強くて大きい筋肉

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、片足の下に反対の足を入れる
- ② 足同士で押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・両足が床から浮かないようにする。
- ・上体が反ったり、前かがみになったりしないよう注意する。



プログラム 8(3) 『膝痛を予防しよう』(続き)

7. 「下肢の水平移動」

目的: 下肢筋群の強化

※ 下肢筋群とは足部の筋肉群

【方法】

- ① 椅子に座り、下肢を前方に伸ばす
- ② 水平に外側に開く
- ③ 水平に内側に戻す
- ④ 膝を曲げて元の姿勢に戻る
- ⑤ ①～④までの動作を、みんなで「1、2、3、4」と数えながら行う
- ⑥ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・膝頭が上を向いたまま水平移動させる。



8. 「お足様」

目的: 股関節周囲を柔らかくする

【方法】

- ① 椅子に座り、片足を曲げて反対の膝に乗せる
- ② 両手で曲げた足をおへそに近づけるようにゆっくりと持ち上げる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足の付け根に痛みなどが出ないか確認しながら行う。
- ・かかとをへそから離さないようにする。
- ・床に座ってでもできる。
- ・持ち上げるのが困難な場合は前屈も有効。



プログラム 8(3) 『膝痛を予防しよう』(続き)

9. 「足指の運動」

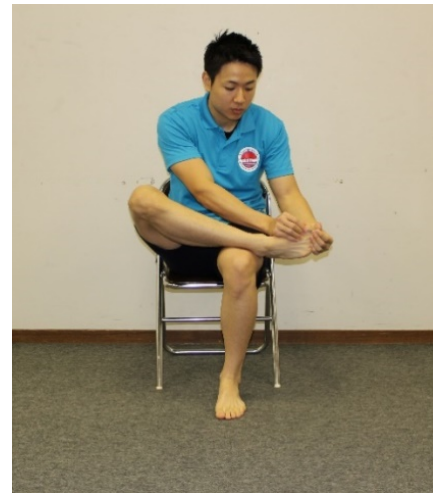
目的: 足裏のケア

【方法】

- ① 椅子に座り、片方の足を反対側の膝に乗せる
- ② 足指を1本ずつ「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ③ 全部の足指をまとめて「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ④ 足首やかかとを回す
- ⑤ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・なるべく付け根を持って動かす。
- ・親指側や小指側に開く方向に動かすのも有効。
- ・床に座ってでもできる。
- ・足部・爪の自己管理や足指の踏ん張りは転倒予防にもなる。



10. 「体を前に曲げお尻を浮かす運動」

目的: 下肢の筋力強化とバランス力の強化

【方法】

- ① 椅子に座り、両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・手が上下に動かないようにする。
- ・背中が丸まらないようにして浅く腰掛け、足を手前に引くと浮かしやすくなる。
- ・運動中は息を止めない。

