

ゴールデンウィークですね！普段なかなかお出かけできない方も、お出かけする機会があるか  
と思います。膝が痛くて出かけるのが億劫・・・。そのような方に今回は、

## 「膝の痛み対策」

膝の痛み対策として、痛みが出ない程度に運動することが、痛みの改善に繋がります。

運動することで、

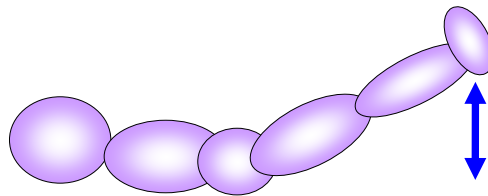
- ・ 血流が良くなる
- ・ 周囲の筋肉が強化され膝の負担が減る
- ・ 関節液の循環が良くなることで、軟骨の状態が改善する

といった効果があるそうです。

膝を伸ばして行う運動を続けることで、膝を曲げるときの痛みが軽減した、階段の上り下りが  
楽になったといった効果があるそうです。

### 足上げ

足を上げて、  
そのまま5秒。  
反対の足も。

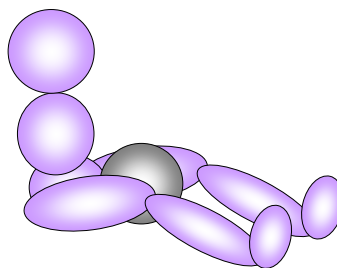


5秒×20回

10cm

### ボールはさみ

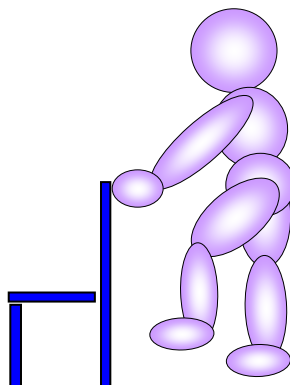
軽く膝を曲げて、  
ボールをはさみます。



5秒×20回

### 体を支えて、足踏み運動

手で支えることで、  
足への負担が減ります。



100歩程度