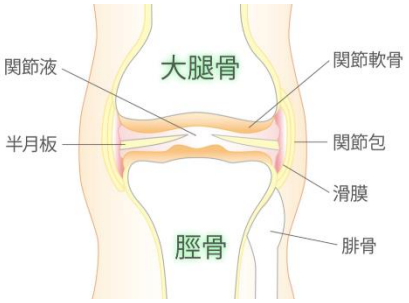
ガンコジン・ストレッチ

Gunkojin Stretch

膝ほぐし②

膝は4つの骨、4本の靭帯、2つの半月板で構成される。



シニアせんねん灸HP

膝が痛くなる5つの原因

①体重の増加

②加齢による軟骨の変化・減少で滑膜に炎症が起こる。

③歩き方---足裏のアーチが崩れるとO脚になり、膝の内側が痛む。

④運動不足---筋肉、腱、靭帯の強度が低下する。血行も悪くなる。

⑤甘い物の食べ過ぎ---膝には適度な弾力が必要なのに、甘い物は筋肉を緩めてしまう。

椅子に座って膝痛の原因をセルフチェックしてみよう！

①足三里を探す要領で膝の上と横に直角に指を置く。踵は床に付けたまま、つま先を挙げる。

②脚の力を抜き、ツボを探す時と同じように、やさしく丁寧に膝のお皿の周り、モモの内側、外側、ふくらはぎの内側、外側、足首周りを触ってみる。

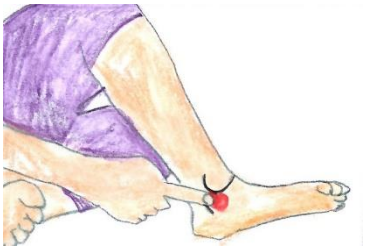
③へこんだところ、かさついているところ、押すと痛気持ち良いところに印をつける。

④立ち上がって、膝の周りでしわの深いところをチェックする。

足首が、うまく上がらない、下がらない、回旋しないと ➡ 膝がねじれる

足首の調整法

①底屈・背屈


②底屈・背屈

③ゆする

椅子に座ってできる膝の筋トレ

①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす。足を腰の幅に開き、足裏をべったりと床につける。

②踵は床に付けたまま、ふくらはぎと親指の力を意識してつま先を挙げる。
このとき、つま先を少し外に開くようにして挙げるとなおよい。
カラダの軸がぶれないように、片足につき10回行う。

③反対側も行う。