

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

膝や足の親指の痛みを
毎日の体操で軽減動画は
こちらから
ご覧ください

人間の体は、股関節や膝、足の親指が正しい位置関係にないと、立ったり歩いたりするときに関節が痛んだり腫れたりすることがあります。本来の正しい位置を知るには、まず両足をそろえて立ち、片方の足を大きく後ろに引きま

す。引いた足はつま先が思ったより外側を向いているはず

です。つま先をその角度にして歩くと、太ももの骨とすねの骨がねじれずに足の親指で地面を蹴ることができます。しかし、長年ついた立ち方や歩き方の癖をいきなり直すのは難しいものです。下で紹介する体操を毎日少しずつ行うことで正しい位置に戻しましょう。

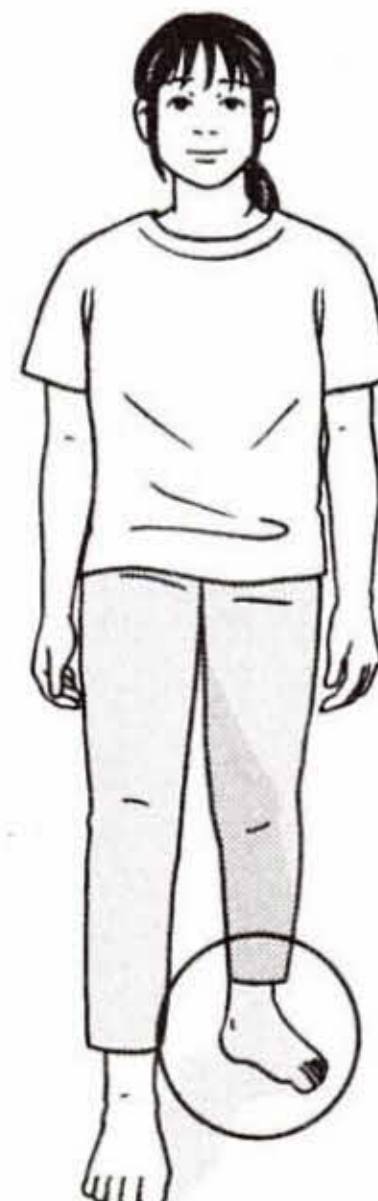
塩川哲也

股関節・膝・足の
親指の位置を
正す体操

②つま先をその角度のまま1歩踏み出し、軽く膝に重心をかける。



膝頭が足の親指と人さし指の間にくるような角度に。



①両足をそろえて立ち、片方の足を大きく後ろに引く。

思ったよりつま先が外向きに。

*右足、左足とも各30回程度で1セット。1日3セットを目安に行いましょう。

*転倒防止のため、壁に手をつくなど体を支えながら行ってください。