

百歳時代の健康からだ作り

股関節をほぐして
膝の痛みを和らげる

加齢に伴う膝関節の痛みにお困りの方も多いと思います。前回、痛む関節の一つ上位(体の中心に近い)の関節を動かすことで痛みが軽減することをご紹介しました。同様に膝の痛みを和らげるためには、股関節をほぐすことをおすすめします。

まず試してほしいのは開脚

動画は
こちらから
ご覧ください



ストレッチ。百八十度を目標にできるだけ大きく開きますが、体が硬い方は無理は禁物。徐々に可動域を広げてください。また膝が痛いほうの脚のつま先を外側に向けて歩くことで、股関節がいつもと違う動きをしているのが分かると思います。いずれも毎日意識して行いましょう。 塩川哲也

膝関節の痛みを和らげる運動

1. 開脚する

床の上で開脚。無理のない範囲でできるだけ大きく開き、10秒間キープする。

2. つま先を外側に
向けて歩く

膝が痛いほうの脚の膝頭が、足の親指と人さし指の間にくるような角度で歩くことを心がける。



骨盤、膝頭、足の親指と人さし指の間が一直線になるように。