

いつまでも自分の足で歩くために

私たちは膝だけでなく、全身で歩いています

「膝が痛いから、膝だけ鍛えればいい」そう
思っていますか？

実は…

歩く時は腰・股関節・膝関節・足関節がチーム
になって働いています。どこかひとつがうまく
働かないと、その負担を膝が受けてしまいます。



歩くのは膝だけの仕事ではない

腰・体幹で
姿勢を支える



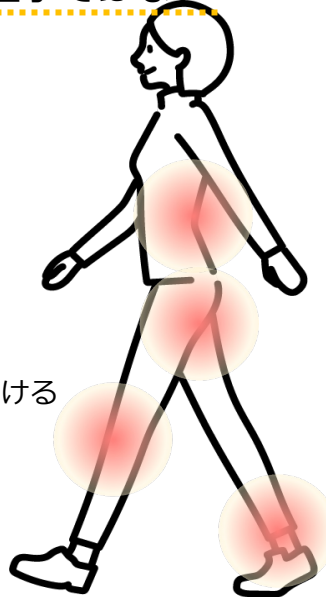
股関節で
大きく足を動かす



膝関節で
曲げ伸ばしをして歩行を助ける



足関節で
地面を蹴って、前に進む



今日から始める3つの習慣

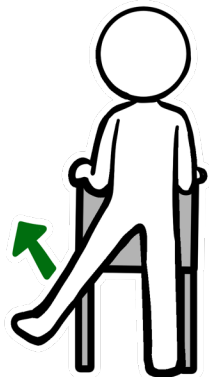
① 歩くだけで運動になります



- 前を見る
- 背筋を伸ばす
- 腕を自然に振る
- 少し歩幅を広げる

② 関節は動かすことで元気を保ちます

イラスト： <https://tenpariot.com/foot-gymnastics/>

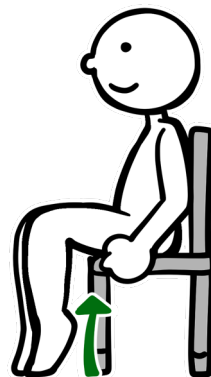


□ 膝を伸ばす

□ 股関節を開く
(座ってしても良い)



- つま先をあげる
- かかとをあげる



③ 10分でも続けることが大切です

□ 目標は20～30分ですが、初めは10分からでも大丈夫！続けることが大切です。



こんな生活も膝を守ります

- 体重を増やしすぎない
- 痛みが強い日は無理をしない
- 靴は歩きやすいものを選ぶ
- 転ばないように家の中も整理する

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

歩く力は、人生を支える力！

今日の1歩が

1年後、

5年後、

10年後のあなたを支えます。

今から始めてみませんか？

