

19. 膝の痛み、諦めない！ 簡単ストレッチで20代の膝を取り戻す

ステップ 1: タオルを使ったケア



- ・ フェイスタオルを小さく丸め、膝の裏に挟みます。膝が痛む方も予防のための方も、このケアを朝起きたらすぐ行うのがポイントです。

【必ず起きて立ち上がる前にやってください】



- ・ 膝の裏にタオルを挟んだ状態で、仰向けに寝転がり、脛（すね）を胸側に引き寄せます。
- ・ 膝が止まる位置で呼吸を整え、吸いながら力を抜き、吐きながらテンションが掛かって来たら軽く小刻みに揺らします。これを数回繰り返して、膝周りの緩みを解消します。

ステップ 2: 広筋と拮抗筋の強化



- ・ テーブルや壁に手を置き、肩幅に足を開きます。その状態で屈伸運動を行いましょう。膝の真ん中がくるぶしの位置よりも前に出ないように気をつけてください。
- ・ つま先よりも前に膝が出ないように意識しながら、膝を曲げて伸ばします。真っ直ぐに伸ばしきらず、少し手前で曲げる動作を繰り返すことで、広筋に効率よく刺激が加わります。



- ・ 5～10回を目安に、慣れてきたら20回や30回に回数を増やしていきましょう。これにより、お尻やハムストリングスにも効き、ヒップアップや足痩せの効果も期待できます。