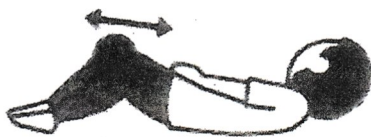
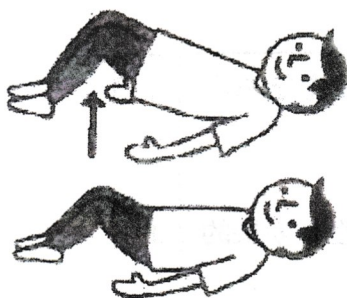


4. 太もも内側の筋力運動



ボールやクッション、座布団を用意します
両膝ではさみ、はさんだまま5秒止めます

5. おしりの筋力運動



膝を立ててあおむけに寝ます
背中が反らないように、おしりを持ち上げ
ます

6. おしり外側の筋力運動



横向きに寝ます
膝を伸ばしたまま、天井の方へ向かって
足を持ち上げ、5秒止めます

◎膝の健康を保つために

- ・重い荷物を運ぶときは買い物カートなどを利用しましょう
- ・ハイヒールや底の硬い靴は避け、スニーカー（運動靴）を履くようにしましょう
- ・体重に気を付け、太り過ぎないようにしましょう
- ・痛みのない時には、負担の無い範囲でプール歩行やウォーキング、自転車エルゴメーターなど適度な全身運動を行い、バランスの取れた体づくりを目指しましょう