

～なごみコース～

体操①～体操⑤を8回ずつ行います。(1単位) なごみコースは3単位行います。

体操 1 ひざを前面から支える筋肉を強くする体操



- ①深くゆったりと腰をかけ、背もたれに背中をつける。
- ②“立ち上がる時のひざの角度”に、少し足を後ろに引く。
- ③「1、2、3、4」で、ひざをしっかりと伸ばす。
- ④「1、2、3」で足首を上げて、「1、2、3」で足首を下げる。
- ⑤「1、2、3、4」でひざを曲げて、足をもとの位置にもどす。
- ⑥左右交互に8回ずつ行う。

～ポイント～

「ひざを伸ばすとからだが傾く」「足を上げるとひざに痛みがある」場合は、浅めに腰をかけて足を低くあげる。

体操 2 ひざを内側から支える筋肉を強くする体操



- ①ひざの真下に踵がくるように座る。
- ②両足を腰幅に開き、ひざの間にボールをはさむ。
- ③両手は椅子の横を持つ。
- ④「1、2、3、4」で、両ひざを閉じる。
- ⑤「5、6、7、8」でゆっくりと力を抜く。8回行う。

～ポイント～

お腹を引き締め、背筋を伸ばした姿勢を保つ。
太ももの内側を意識する。

体操 3 ひざを後面から支える筋肉を強くする体操



- ①ひざの後ろが椅子にあたらないように浅く腰をかけ、背筋を伸ばした姿勢を保つ。
- ②「1、2、3、4」で、太ももの後ろに力を入れながら、踵を真後ろに引く。
- ③「5、6、7、8」で、足をもとの位置にもどす。
- ④左右交互に8回ずつ行う。

～ポイント～

足を後ろに引いた際にひざが下がらない。

【人工膝関節置換術を受けた方へのお願い】

座って行うことで、関節が抜けやすくなる場合があります
関節に支障をきたさない立位の方法で行いましょう

ひざに人工関節が入っている場合は・・・



- ①両手で背もたれを持ち、背筋を伸ばしたよい姿勢で立つ。
- ②足は軽く開き、つま先を正面に向ける。
- ③「1、2、3、4」で、踵を真後ろに上げる。
- ④「5、6、7、8」で、足をもとの位置にもどす。
- ⑤左右交互に8回ずつ行う。

～ポイント～

顔は正面に向ける。
ひざを前に突き出さないように、踵を真後ろに上げる。

体操 4 ひざを外側から支える筋肉を強くする体操



- ①深くゆったりと腰をかけ、両手は椅子の横をもつ。
- ②「1、2」で、つま先をを起こした状態で、ひざをしっかりと伸ばして足を上げる。
- ③「3、4」で、足を横へ水平に開き、「5、6」で足を閉じる。
- ④「7、8」で、足をもとの位置にもどす。
- ⑤左右交互に8回ずつ行う。

～ポイント～

太ももは椅子から離さない。

体操 5 背中の筋肉を強くする体操



- ①椅子に浅く腰をかけ、背もたれから背中を離す。
- ②手は、肩の横で手のひらが前を向くように軽く握る。
- ③両肘をしっかりと後ろに引き、肩甲骨を寄せる。
- ④「1、2、3、4」で、できるだけ高く両腕を上げ、肘をしっかりと伸ばす。
- ⑤「5、6、7、8」で両腕を下ろし、両肘をしっかりと後ろに引く。8回行う。

～ポイント～

「両手が上げにくい」「円背がある」「肩に痛みがある」場合は、低い位置で行う。