

## ひざ痛の予防・改善

本資料は、サークルで、このプログラムを体験していただいた方のための資料です。体験していない方は、ユーチューブの動画「ひざ痛の予防・改善～BN体操」をご覧の上で、ご利用ください。 ”BN体操”で検索していただきますと、簡単に見つかります。

※ 1日に、1～2セットの実施、繰り返し回数は、8x4～8x6を推奨しますが、ご自分の体力に合わせて、調整してください。

### 【ひざ周辺の筋力強化】

- ① 両足そろえて、つま先上げを繰り返す（かかとは上げません）  
歩くときに大切な、ひざ下前面の筋肉の筋力を強化します
- ② 片足を持ち上げて、ふともも前面の筋肉を押しもみ（深めに座りましょう）  
ふともも前面の筋肉の筋力を強化します。足の筋力は、20歳代に比べて60歳では半減します。ふともも前面の筋肉はひざを支える重要な筋肉です。
- ③ 足を広げた形で、ひざを絞って両ひざをつけたり離したりを繰り返す  
ひねり動作に大切な、ふともも内転筋の筋力強化トレーニングです。この筋肉が弱くなると、O脚になり、ひざを痛めやすくなります。このドリルはO脚改善に効果があります。
- ④ 片足を持ち上げて、ひざ両横の筋肉を押しもみ  
（深めに座って、ひざはしっかり伸ばしつま先をひきつけた形で）  
最も痛め易い、ひざ横の腱に直結する筋肉の筋力を強化します。

### 【ひねりの動作トレーニング～いすに座って】

- ① 片足のひざに両手を乗せて、かかとを軸につま先を左右にひねります  
（ひざが左右に動かないように両手でしっかり押さえましょう）  
ひざ下のひねり動作トレーニングです。歩くときにひざ下のひねり動作が不足するとひざ関節に負担がかかり過ぎて、ひざを痛めやすくなります。
- ② 両足を揃えて、かかとを軸に両つま先を揃えて、左右にひねります。  
これも、ひざ下のひねり動作トレーニングです。
- ③ 両足を揃えて、つま先を軸に両かかとを揃えて、左右にひねって置き換え。  
これも、ひざ下のひねり動作トレーニングです。
- ④ 両足を揃えて、両かかとを持ち上げて、外に開きます。  
これは、ひざ下のひねりの入った、けり足の動作トレーニングです。
- ⑤ 両足を揃えて、左右に置き換えます。  
これは、ふともものひねり動作トレーニングです。

## 【ひねりの動作トレーニング～いすの後ろに立って、いすの背を両手で持って】

- ① 片足づつ、かかとを軸に、つま先をゆっくり大きく半回転させて、股関節をひねる  
これは、股関節のひねり動作トレーニングです。
- ② ひざ内ひねり歩き～つま先は床につけたまま  
腰、股関節、ふともも、ひざ下ひくくるめでの、ひねり動作トレーニングです。 歩くときにこれらのひねり動作が不足すると、ひざ関節に、負担がかかり過ぎて、ひざを痛めやすくなります。
- ③ 足幅を広めにして、ひざを伸ばしたまま、足裏の内側の線で踏み換え  
歩くときに足裏の内側に体重をかける動作トレーニング 外側に体重が掛かり過ぎる歩き方は、ひざ関節に、負担がかかり過ぎて、ひざを痛めやすくなります。

## 【軟骨再生ドリル】

- ① 座って、つま先は床につけたまま、かかとを宙で、小刻みに上下にゆする
- ② 立って、いすの背を持って、ひざの小刻みな屈伸で、上体をゆする

## 【ひざ周辺の筋肉をほぐし、血行を促進させる】

- ① ひざを胸に引き付けてキープする、軽いストレッチ
- ② 持ち上げたひざを、両手で下から抱えてゆする
- ③ ふともも外側の筋肉をマッサージ
- ④ ひざ横を、両手で、たてにもむ
- ⑤ ひざ横を、こすってあたためる  
歩きすぎてひざ横の腱が痛くなってきたら、すぐに休んで、痛みがとれるまで、このマッサージを続けてください。