

あるく健康ニュース 4月号

膝の内側の痛み

内転筋を鍛えましょう

皆さんこんにちは、今回は膝の痛みについてお話しさせていただきます。

特に膝の内側の痛みに関してのお話です。
まず膝を支えている大事な筋肉について紹介します。

膝を支えているのは、内転筋と内側ハムストリングスの2つの筋肉ですが、今回ご紹介するのは、内転筋です。

内転筋は、太腿の内側から膝の部分までついていて、膝の内側を支えている筋肉です。

この筋肉が弱ってくると、膝の内側に痛みが出やすくなってきます。

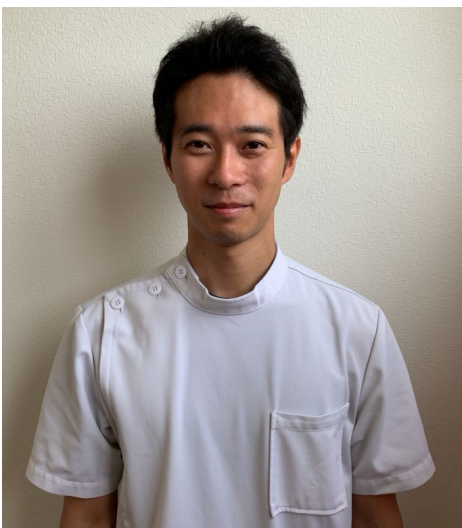
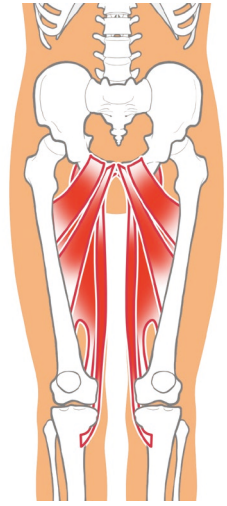
それでは内転筋の鍛え方をご紹介します。
まず椅子などに腰掛けていただき、両足のつま先を内側に向けま
す。

この時に足のかかとと親指が床につくようにしてください。

次に両膝の内側に両手を入れます。
手の平で膝が閉じないように抑えてください。

そのまま膝を閉じる力を両手で抑えながら、
10秒間力を入れ続けてください、
この運動を休憩を挟みながら3セットほど繰り返してください。

内転筋を鍛えると、膝の内側の痛みの予防やO脚の予防にもなり
ます。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com