

# あるく健康ニュース 1月号

## 膝の捻れ(ねじれ)

### 重要なのはつま先の動き

皆さんこんにちは、今回は「膝の動き」についてのお話です。

膝の動きと聞くと、「曲げる・伸ばす」という動作を思い浮かべる方が多いと思います。もちろんそれも大切ですが、実は膝にはもう一つ、とても重要な動きがあります。それが「捻れ(回旋)」です。

膝の関節は、太ももの骨(大腿骨)と、スネの骨(脛骨と腓骨)で構成されています。特にスネの骨は2本あり、この構造によって膝にはわずかな捻れの動きが生まれます。

この捻れの動きは、歩いたり立ったりするときに、地面からの衝撃を吸収し、バランスを保つために欠かせない動きです。ところが、この捻れがうまく働かなくなると、本来分散されるはずの負担が膝関節に集中し、痛みの原因になります。

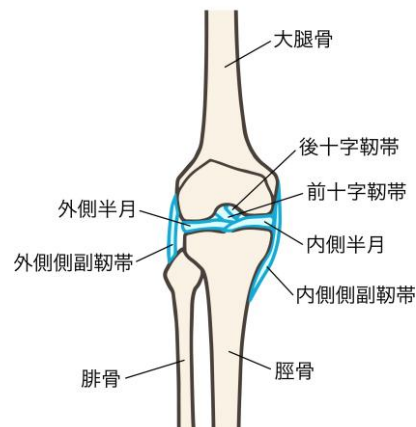
そこで重要になるのが、足首とつま先の動きです。実は、つま先を内側・外側に動かすことで、膝の「捻れの動き」が引き出されています。つまり、つま先が硬くなると、膝の捻れも失われやすくなるのです。つま先をしっかりと動かし、足首の柔軟性を高めることで、膝への負担を減らすことができます。

### 膝の捻れを助ける運動

1. 椅子に腰掛けてください
  2. 足の指を軽く「グー」にします
  3. そのまま、つま先を内側に向けて5～10秒間キープします
  4. 次に、同じ姿勢でつま先を外側に向けて5～10秒間キープします
- 内側・外側をそれぞれ3セットずつ行ってください。

膝そのものだけでなく、膝を助けている足首・つま先を動かすことが、痛み予防にはとても重要です。無理のない範囲で、ぜひ試してみてください。

膝関節（前面）



## 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 - 3 9 - 3 9  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)