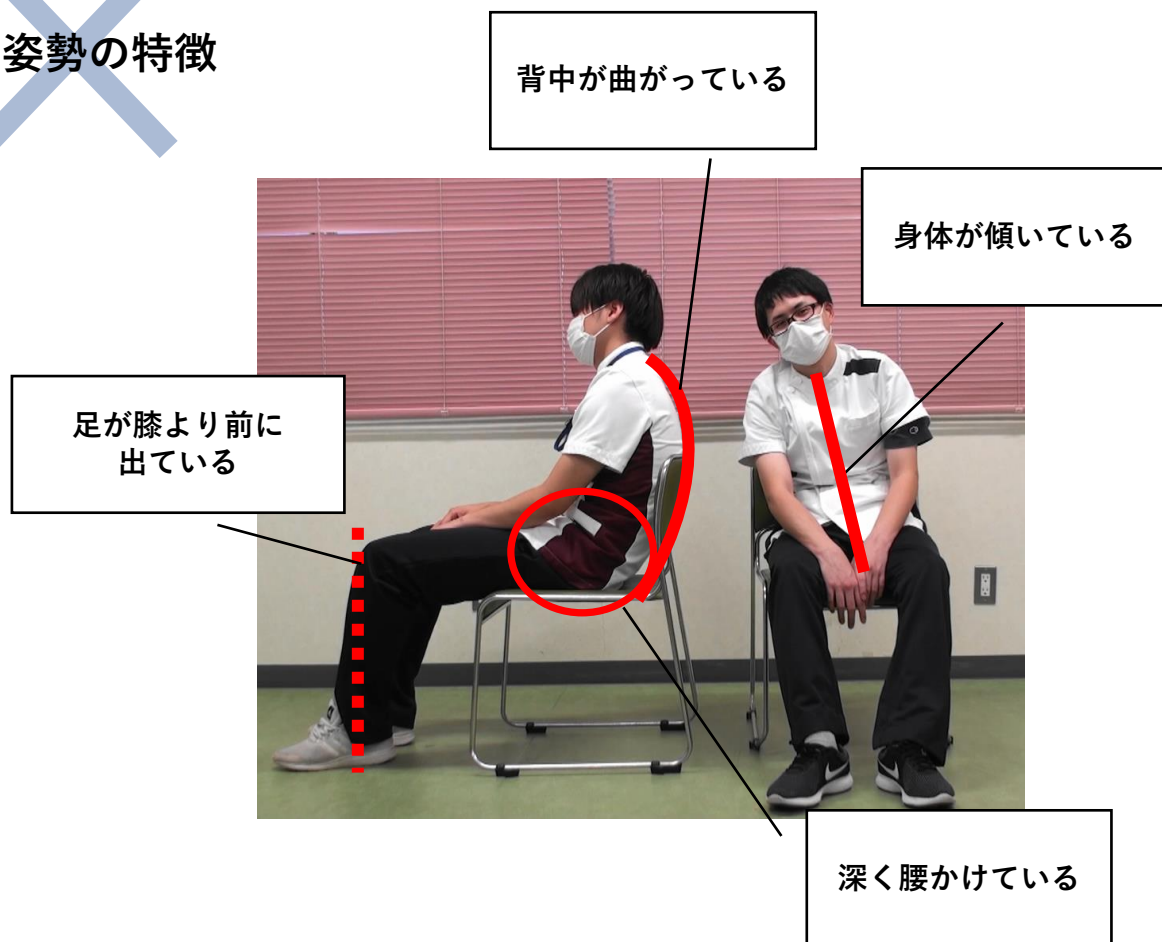
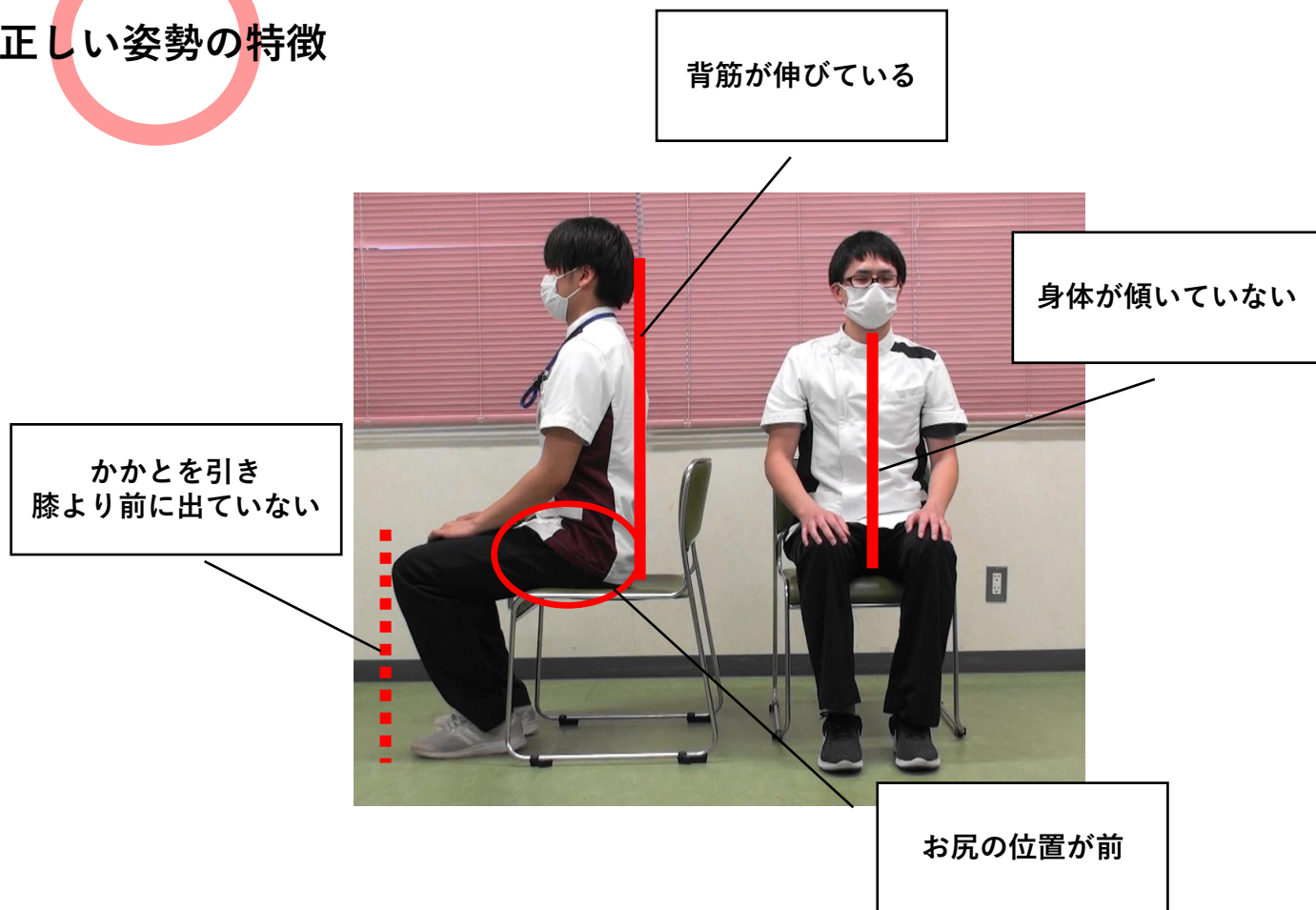


## 悪い姿勢の特徴



## 正しい姿勢の特徴



# 膝の痛みを予防する体操

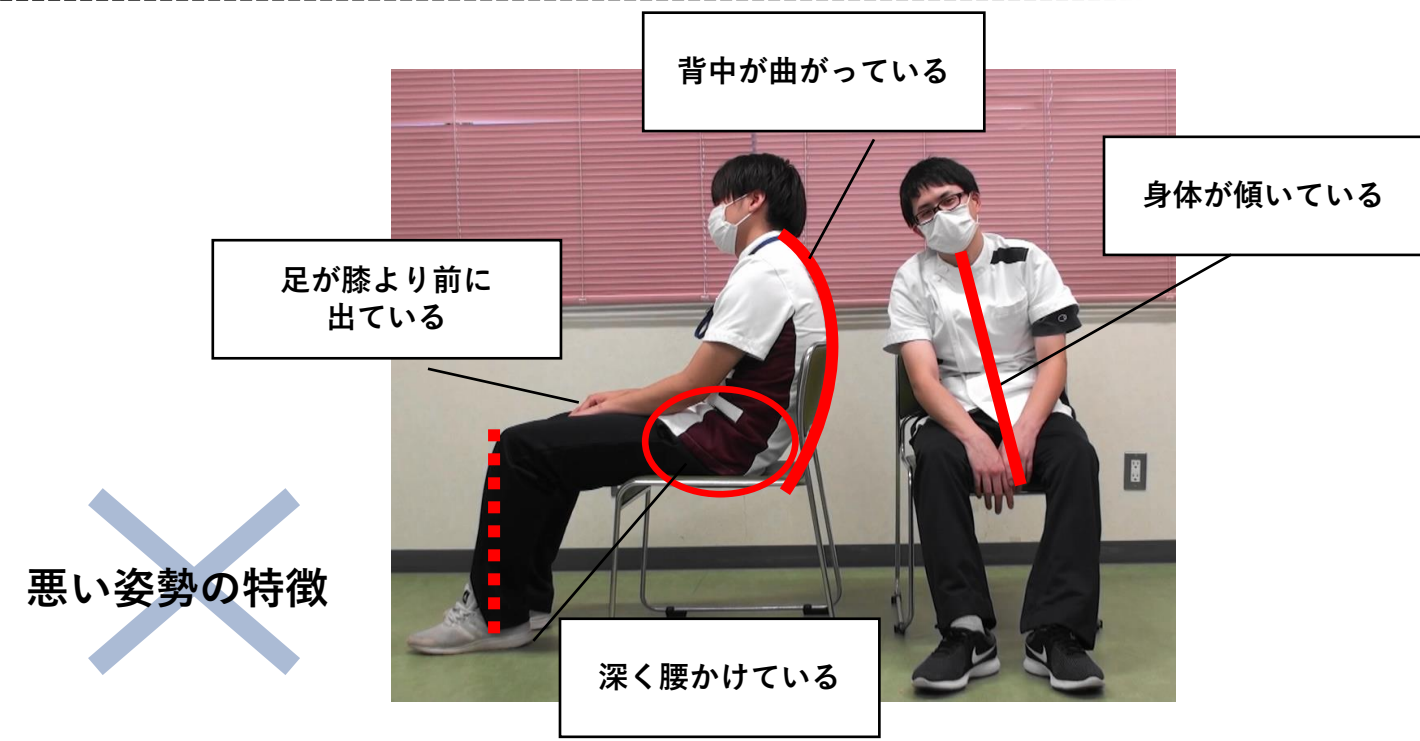
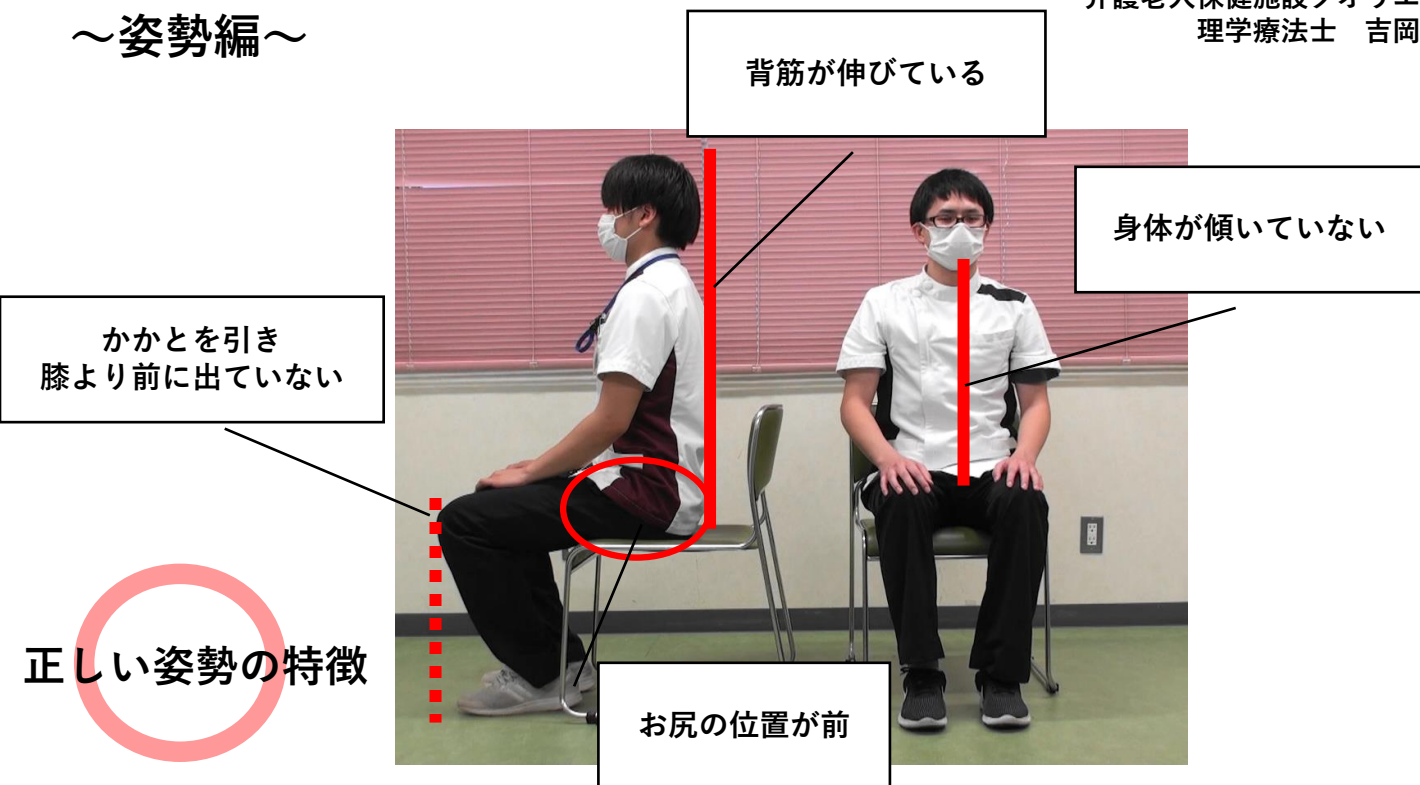
## ～体操のポイント～

- ◆ 正しい姿勢を意識しましょう。
- ◆ ゆっくり・大きくを意識しましょう。

※けがをしてすぐの方や、痛みのある方は無理に行わないようにしてください。

## ～姿勢編～

介護老人保健施設クオリエ  
理学療法士 吉岡



# ～体操編～

## ①-1 骨盤を起こす運動 (臥位)

10回

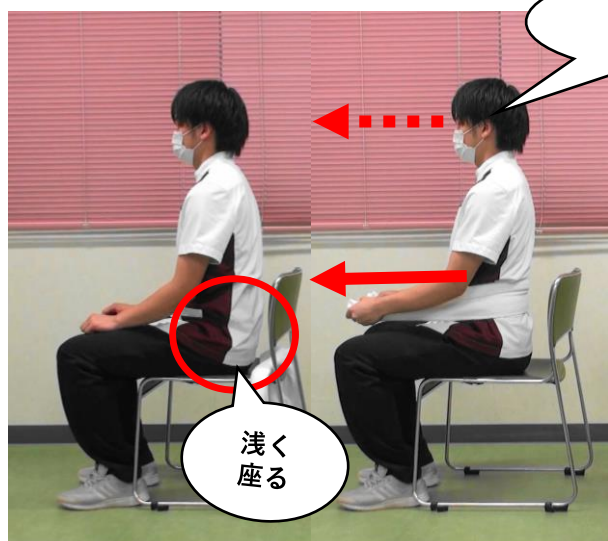


ベッドに仰向けになり両膝を立てる

お尻を持ち上げ、ブリッジ運動を行う

## ①-2 骨盤を起こす運動 (座位)

10回



正しい姿勢で座る

腰にタオルをまわし  
両腕で前へタオルを  
引っ張る

## ② お尻を持ち上げる運動

10回

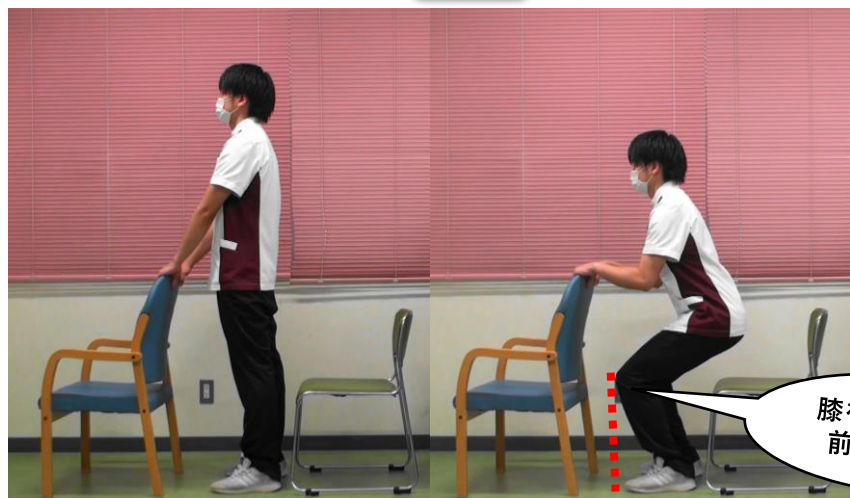


正しい姿勢で座り  
両腕を胸で組む

両足に力を入れ  
椅子からお尻が浮く  
まで立つ

## ③ スクワット運動

10回



手すりや椅子の背もたれを  
つかんで立つ

膝を曲げて腰を落とす

