

身体の動きの
「原動」

7、膝を動かす

「スムーズに動かす！」

生活の基盤「膝（ひざ）」！

膝は、力持ちの関節といわれるほど大きな力が加わる部分であり、また大きな力を出す要の関節です。私たちが普段何気なく行っている「立つ」「歩く」「走る」。そして「座る」という、日常生活での基礎的な動きを担っています。

大きな力を発揮する「膝」。滑らかに動く「膝」をつくるのが「生活の質」を向上させます。「ひざの健康」を保ち、楽しく動き回れる喜びは潤いのある生活の基盤となります。普段から「ひざを鍛え！労わり！」生活していきましょう。

膝の働き

膝は、身体の中で一番大きな関節で長い骨が二つと皿といわれる骨の3つの骨で構成されています。「曲げる」「伸ばす」という単純な動きですが、体重を支えながら行うために、膝の周囲には「太くて、大きな、力を出す」筋肉があります。その筋肉が衰えると、日常生活にも支障が出てきます。そして、生活範囲が狭まり生活の質の低下につながります。

「楽しく歩ける」生活を目指すためには「膝」は重要な部分になります。「膝を交える」ということわざがあります。普段から膝と会話するような気持ちで、膝を上手に動かし、鍛えてあげることが、日常生活の大きな活力にもつながります。

動かしてみましよう！

① 膝の「曲げ・伸ばし」

膝の裏が床に付くようにしっかり伸ばす。踵が尻に付くように近づける。

② 皿っこ“コロコロ”

皿をいろんな方向に動かしてみましよう！

③ 膝「力くらべ」

外側 = 膝を曲げて、両膝を手で押さえる。 → 膝を外側に開く。

内側 = 膝を曲げて、手をクロスさせて膝の内側を抑える。 → 膝を内側に閉める。

④ タオル潰し タオルを膝の下に入れる

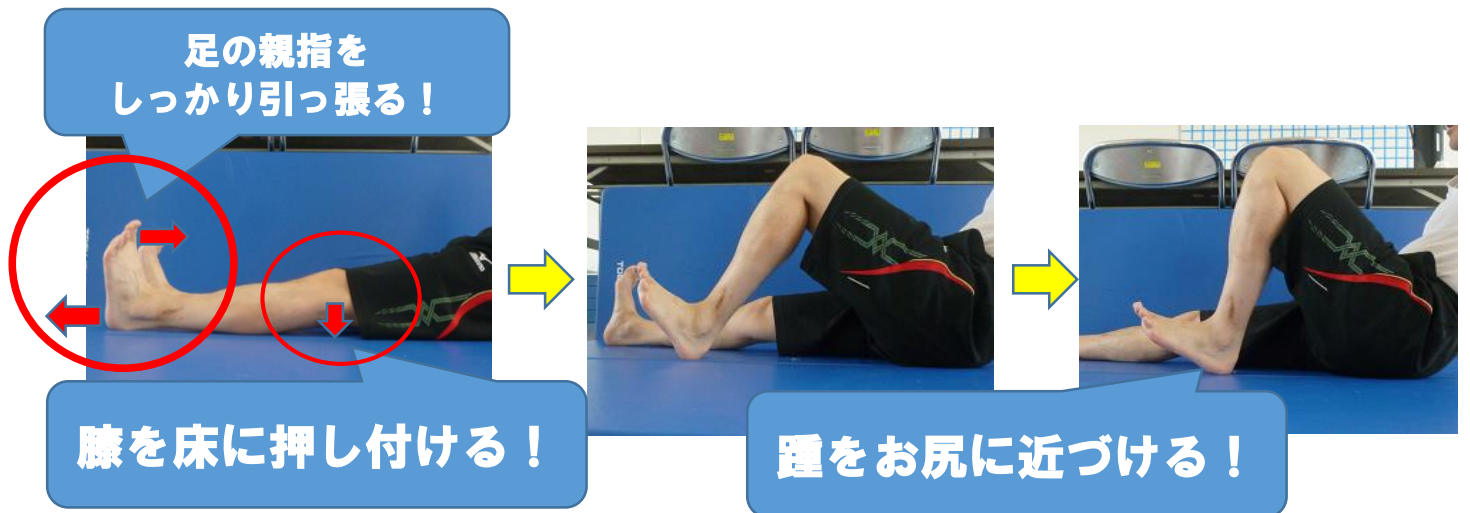
膝伸ばし = 膝のタオルを、膝の裏で押しつぶすように。

膝曲げ = 踵が尻に付くように力を入れる。

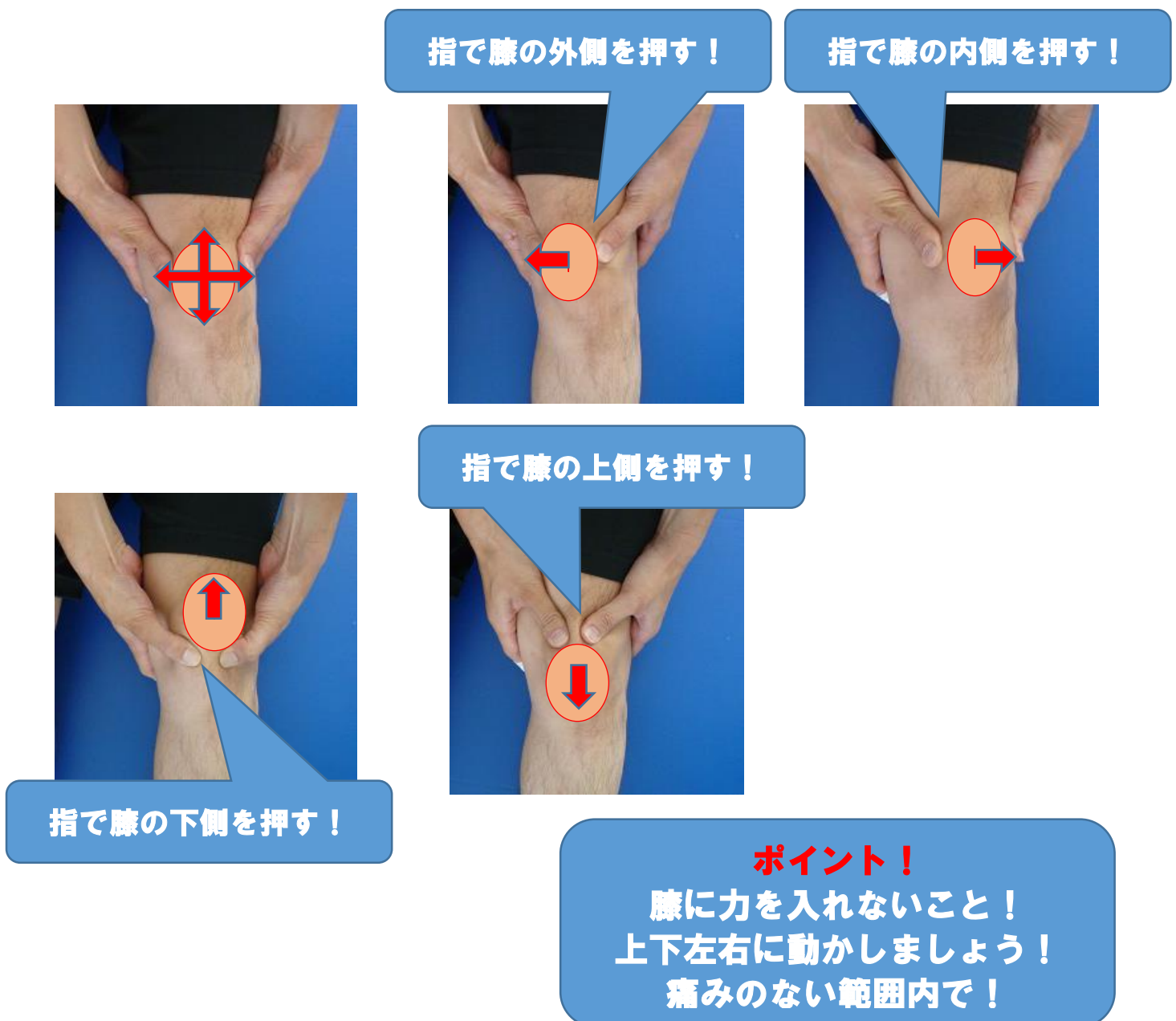
指導上のポイント

- 膝を捻じらないように行わせましよう！
- 無理しない！ ゆっくり行わせましよう！
- 使っている筋肉を意識させましよう！

① 膝の「曲げ・伸ばし」



② 皿っこ “コロコロ”



③ 膝「力くらべ」

膝を外側に開く！
それを手で押さえる！



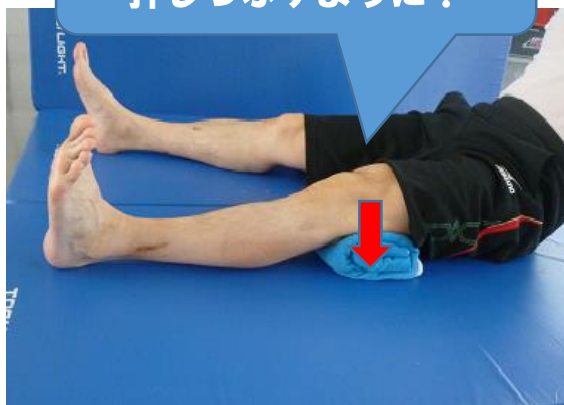
膝を内側に閉じる！
それをクロスした手で押さえる！



手と膝の
力くらべですよ！

④ タオル潰し（タオルを膝の下に入れる）

膝の裏でタオルを
押しつぶすように！



膝を曲げながら
タオルを押しつぶすよう



ポイント！

- 膝を捻じらないように行いましょう。
- 無理しないでゆっくり行いましょう。
- 使っている筋肉を意識して行いましょう。