

# みなさん運動していますか？ No.1

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。暑いので家の中にいることが多く、運動する機会が少なくなると思います。  
そこで自宅ではどんな運動をしたらよいか、少しだけ紹介していきます。

## ▶膝の運動

目的:太ももの前の筋肉を鍛えて、膝が痛くならないように対策しましょう

方法:椅子に座って膝を伸ばるところまで伸ばしましょう

回数:10回×3セットを目安に回数を増やしていきましょう

※簡単にできる方は重いも使って!!



## 布団に寝ながら運動したい方は？

方法:仰向けで片方の膝を曲げ、鍛えたい脚の膝を伸ばして、ゆっくり上げましょう



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						

【お問い合わせ】のかおい整形外科

〒308-0127 茨城県筑西市 関本下1922-1

☎0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない  
などあれば、当院にお問い合わせください。  
ホームページもあります!!