

保健師からの健康アドバイス

「太ももを鍛えて、ひざ痛克服&予防！」 コツコツ続けて痛みにさようなら

長い冬が終わり、思う存分運動できる季節がやってきました。しかし、冬の運動不足で思った以上に足の筋肉が衰えている可能性があります。そんな中で運動を始めてしまうと、ひざを痛めてしまう方も少なくありません。

ひざ痛は大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）を訓練することで防ぐことができます。

今月は、自宅で太ももの筋肉を鍛える運動を紹介いたします。

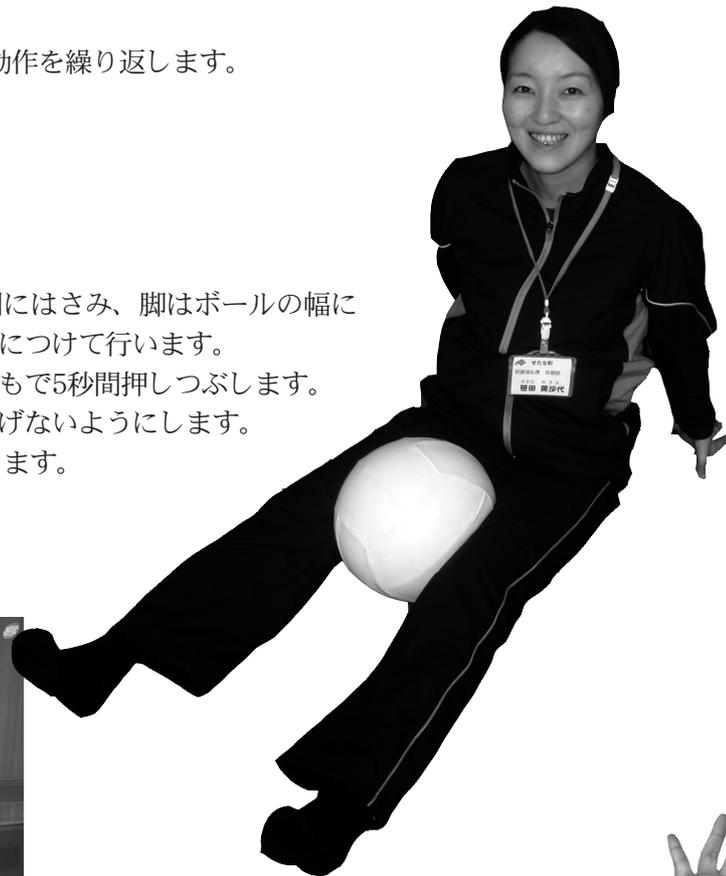


脚あげ体操

- ①仰向けになって、片方の膝を直角に曲げます。
 - ②もう片方の膝を伸ばしたままで、ゆっくり上げ、床から10cmのところで5秒間脚を静止します。
 - ③ゆっくりと足を床におろし、2～3秒休めます。これを20回繰り返します。
- 左右の足を替えて、同様の動作を繰り返します。

ボール体操

- ①ボールを太ももの間にはさみ、脚はボールの幅に開きます。ボールは床につけて行います。
- ②ボールの重心を太ももで5秒間押しつぶします。ボールは床から持ち上げないようにします。これを20回くりかえします。



歩いてそれほどひざの痛みがある方 つかまり足踏み

テーブルに両手をついて足踏みをします。1回100歩で1セット、朝晩1セット、合計、1日2セット行います。

今月の担当
瀬棚区
笹田 美沙代
です

ひざの痛みや腫れが続く場合は無理をせず、
早めに医師の診察を受けましょう。
運動の回数はいくまで目安です。
無理のない方法で行ってください。



上から見た図
下の脚は直角に曲げる



横あげ体操

- ①うでを楽な位置において、横になります。下の膝は直角に曲げます。
 - ②膝を伸ばしたまま脚を床から10cmのところまで上げ、5秒間保ちます。そして、5秒間かけて脚を床まで戻し、2秒間ほど休めます。これを20回くりかえします。
- 左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。

歩いてそれほどひざの痛みが無い方 ウォーキング

戸外で1回20～30分間、1週間に3～5回のウォーキングを行いましょう。くつは底の柔らかい運動ぐつをはきましょう。

特定健診伝言板

特定健診の「個別健診」もご利用ください

皆さんには、日程が決められている集団健診のご案内はしておりますが、個別健診についてはご案内する機会が少ないので、あらためてお知らせしたいと思います。

担当：垣本利子

場所	実施期間	実施時間	内容	料金
せたな町立国保病院	火・木曜日	午前8時30分、受付に集合。 朝食を食べずにいらしてください。	集団検診で実施している健診内容（血液検査・心電図・診察など）と同じです。 ※胃肺大腸がん検診はできません。	500円
瀬棚診療所	月～水曜日	※持参する物や注意事項等を書いた用紙と問診表を事前にお送りいたします。		
大成診療所	月～金曜日			

《個別健診の良いところ！！》

- ☆自分の都合に合わせられる。
- ☆待ち時間が少ない。(8時30分に集合したら、すぐに健診開始です)
- ☆実施時間も短い。(30分程度 ※急患などが入ると、もう少しかかります)
- ☆結果が早く帰ってくる。(早いと次の週には結果をお返しできます)

事前予約制なので、受診希望の方はお早めに、保健師または各病院・診療所までご連絡を



【お問い合わせ・お申し込みは保健師または病院、各診療所までご連絡ください】

- 北檜山区 健康センター ■0137・84・5984
- せたな町立国保病院 ■0137・84・5321
- 瀬棚区 瀬棚総合支所 ■0137・87・3311
- 瀬棚診療所 ■0137・87・2470
- 大成区 大成総合支所 ■01398・4・5511
- 大成診療所 ■01398・4・5175