

# 肩痛・腰痛・膝痛予防体操



<p>① スクワット(立ち上がり) 膝・腰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 後ろの椅子に腰かけるように</li> <li>• 脚は腰幅、つま先、膝は前向き</li> <li>• 太ももを押しながら立つ</li> </ul> <p>ウエストから膝までの筋肉(大腿四頭筋)</p>	<p>② かかと上げ 膝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 親指のつけ根で床を押す</li> <li>• 背中を伸ばす</li> </ul> <p>ふくらはぎ(下腿三頭筋)</p>	<p>③ つま先上げ 膝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• つま先を上をしっかり上げる</li> </ul> <p>すねの筋肉(前脛骨筋)</p>	<p>④ もも上げ 腰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 背筋を伸ばし、ももをお腹につけるように上げる</li> </ul> <p>股関節前の奥にある筋肉(腸腰筋)</p>
<p>⑤ 股関節まわし 腰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 膝で大きな円を描くようにつけ根から外回しと内回し</li> </ul> <p>股関節・太もも周りの筋トレとほぐし</p>	<p>⑥ 膝伸ばし 膝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• つま先を上に向けるように膝を伸ばす</li> </ul> <p>太もも前の筋肉(大腿四頭筋)</p>	<p>⑦ お腹の体操 腰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩と膝を近づけるようにひねる(ツイスト)</li> <li>• 息を吐きながらお腹を薄く(おへそのぞき)</li> </ul> <p>お腹周り・奥の筋肉(腹筋)</p>	<p>⑧ 背中の体操 肩・腰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩甲骨を寄せて斜め上に広げる</li> <li>• 背中をまっすぐにして起こす(グッドモーニング)</li> </ul> <p>背中と腰の筋肉(背筋)</p>
<p>⑨ アイロン体操 肩</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 力を抜いて振り子のように腕を振る</li> <li>• バットボトルを持つと効果的</li> </ul> <p>肩周りのほぐし</p>	<p>⑩ シュラッグ(肩の上下) 肩</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩と肩甲骨を耳につけにいくように上げる</li> <li>• 頭は高い位置にあるイメージ</li> </ul> <p>肩・肩甲骨周りの筋肉(僧帽筋)</p>	<p>⑪ 胸ひらき 肩</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩甲骨を寄せるように胸を開き、肩甲骨を開くように背中を丸める</li> </ul> <p>肩甲骨周りのほぐし</p>	<p>⑫ 壁姿勢 肩・腰・膝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 脚を腰幅に開き、膝、つま先は前向き</li> <li>• 後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につける</li> </ul> <p>姿勢のリセット</p>