



# 心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.4

今号の  
テーマ

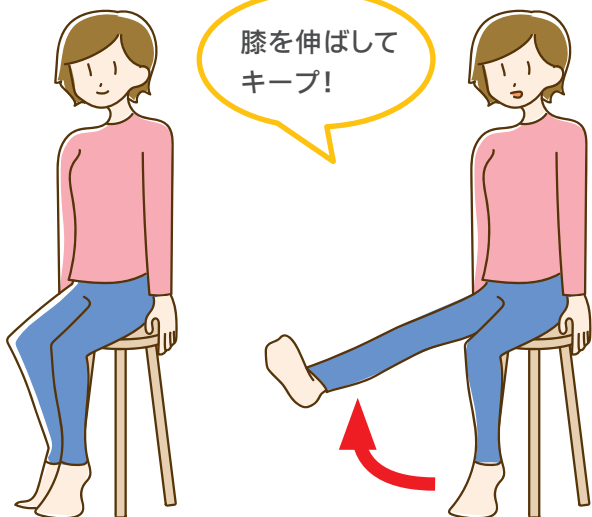
## 座ってできる膝まわりの体操

立ち上がる時やしゃがみ込む時などに、膝の痛みやつっぱり感、違和感などがある場合は、膝を伸ばして支える筋肉・大腿四頭筋が弱くなっている可能性があります。今回は、大腿四頭筋の筋力をつける体操と、膝のスムーズな曲げ伸ばしを促す体操についてご紹介します。

膝をしっかり伸ばして  
太もも前側の大腿四頭筋を強化。

- ① 椅子に浅めに腰かける。
- ② 足首を直角にキープしたまま、片方の足の膝を伸ばす。
- ③ 膝を伸ばしたまま5秒間止まり、ゆっくり下ろす。
- ④ 左右の足を入れ替えて20回、1日2セットを目指しましょう。

01



02

片方の足首を抱えて  
体に引き寄せます



ゆっくり曲げて伸ばして  
膝の動きの滑らかさをアップ。

- ① 床に座り、両手で片方の足首を抱えてお尻の方に引き寄せる。
- ② 痛みのない範囲で最大限に引き寄せて止める。
- ③ ゆっくりと元に戻し、左右の足を入れ替える。
- ④ それぞれ15~30秒間ずつを3回、1日1セットを目標に行いましょう。

※足首、膝に痛みや違和感があれば中止してください。  
※弾みや反動を使わず、筋肉の動きを感じながら行ってください。

## 快眠のための寝具選びのコツ

健康インフォメーション

睡眠は、人生の3分の1を占める最も身近な生活習慣であり、質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。睡眠をとりまく環境を整えることは、快眠のための必須条件。よく眠るためには、自分の体型に合った高さの枕、適度に硬いベッドマットや敷き布団、フィット感がある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことができ、保温性や吸湿性・放湿性に優れた寝具がおすすめです。また、冬場はあらかじめ毛布などで寝具内を温めておくと寝つきが良くなります。寝具が冷えていると、体温の放熱を抑えるために不自然な寝相になることがあります。寒さが厳しいときには、電気毛布や湯たんぽなどで就寝前に寝床内を温めておくと、眠りにつきやすくなります。良質な睡眠をとり、日常生活を健やかに過ごしましょう。

【情報引用】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>  
公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/>