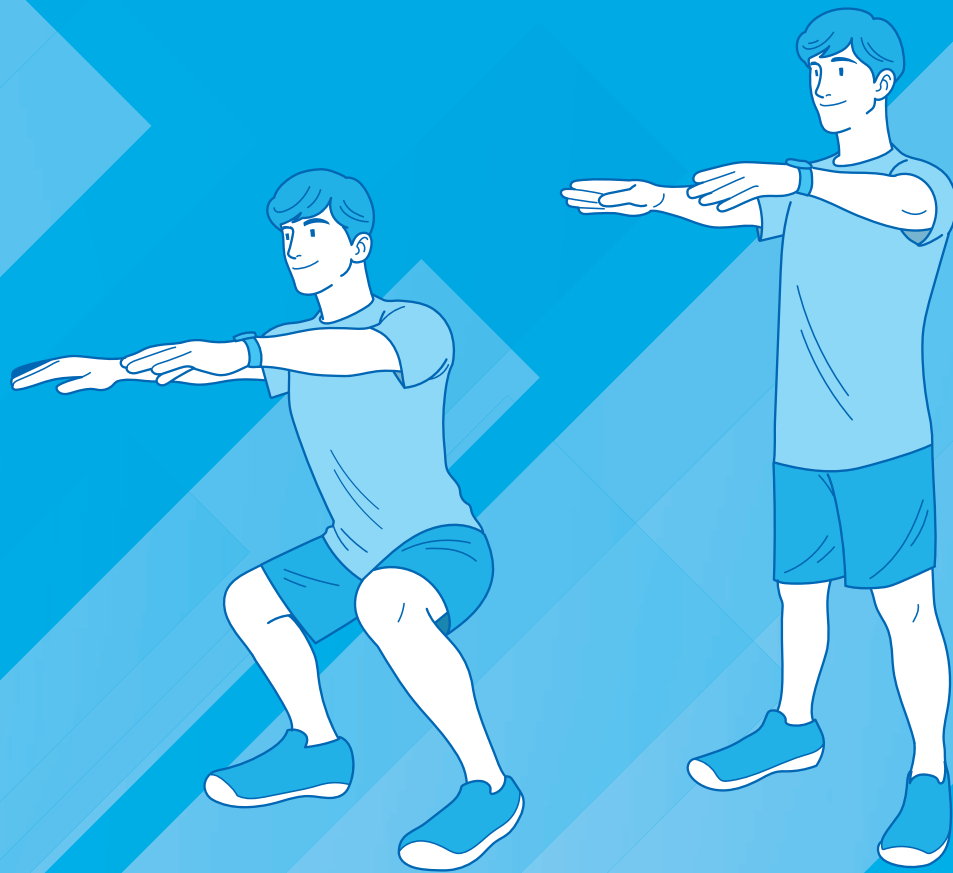


最終回

# 膝関節を守って 運動する

ここで紹介する内容は、関節に痛みや変形などのない方へのアドバイスです。既に関節に痛みや変形のある方は、まずは整形外科を受診して、医師のアドバイスを受けながら出来る運動を選んで行いましょう。

年齢を重ねると多くの人は関節の痛みを経験します。その原因として肥満による膝関節への負担、脚の筋肉量の減少、運動不足による脚の柔軟性や運動機能の低下などが挙げられます。いつまでもしなやかで素早く体を動かし続けるためには脊柱、膝関節、股関節などの関節を守り運動する事が大切です。今回は「膝関節を守る」をテーマに健康運動を紹介します。



青森県立中央病院  
臨床検査技師・健康運動指導士  
西村 司

青森県立中央病院  
健康運動実践指導者・健康運動指導士  
境 沙織