

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



MEJRO

ヒザのストレッチ特集！ ヒザはこうして守ろう！

ヒザの痛みは、日常生活の質を大きく左右する不快な症状です。一度、痛みが出ると、好きなスポーツや外出が楽しめなくなったり、歩くことに不安を覚えてしまうことがあります。今回は、ヒザの痛みを予防するためのストレッチをご紹介します。

心が若返ると、体も若返る！！

ヒザを支えているのは、太ももの前側にある大腿四頭筋や、裏側にあるハムストリングスなどの筋肉です。これらの筋肉が衰えると、膝が不安定になり、衝撃を吸収しきれずに痛みの原因となります。ヒザ予防のためのストレッチをいくつかご紹介します。ストレッチは、反動をつけず、じっくりと筋肉を伸ばすことを意識し痛みを感じない範囲でゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。



SETSUBUN

① 太ももの前側（大腿四頭筋）のストレッチ

膝を支える重要な筋肉です。ここが硬くなると膝に負担がかかります。

1. 横向きに寝て、上になっている方の足の膝を曲げ、足首を手で持ちます。
2. かかとをお尻に近づけるようにゆっくりと引き寄せます。
3. 太ももの前側が心地よく伸びるのを感じながら、30秒ほどキープします。
4. 反対の足も同様に行います。

これらのストレッチを日々の習慣として取り入れることで、膝の痛みを予防し、健康な状態を保つことができます。ただし、すでに痛みがある場合は無理をせず、鍼灸師にご相談ください。

1



30秒キープ

② 太ももの裏側（ハムストリングス）のストレッチ

膝の曲げ伸ばしをスムーズにし、膝の負担を軽減します。

1. 仰向けに寝て、片方の膝を曲げ、膝の裏を両手で持ちます。
 2. 膝を胸の方に軽く引き寄せ、そこからゆっくりと脚を伸ばします。
 3. 太ももの裏側が伸びるのを感じながら、20秒ほどキープします。
- 反対の足も同様に行います。

③ 膝のお皿（膝蓋骨）周りのストレッチ

膝のお皿の動きを良くし、関節の滑りをスムーズにします。

1. 床に座って両足を伸ばし、膝の力を抜きます。
2. 両手の親指と人差し指で、膝のお皿のふちを優しくつまみます。
3. つまんだお皿を、上下左右、そして円を描くように優しく動かします。
4. 痛みのない範囲で、10回程度繰り返します。

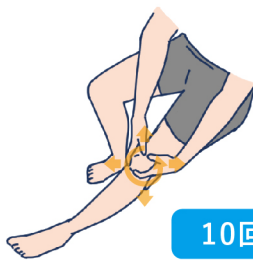
2

20秒キープ



3

10回程度



今日の雑学
It's a Trivial!

土脉潤起

（つちのしょううるおいおこる）

暦の七十二候で雨水の初候。雪が雨に変わり、大地が潤い目覚める頃です。この頃からスギ花粉症が出るのでご注意ください。

2026年は2月19日～22日

残雪は
白点となり
今日雨水
林翔

