

変形性膝関節症のかたんエクササイズ 手順書

【目的】

- 膝周りの筋力（特に太ももの前側＝大腿四頭筋）を無理なく強化
- 日常生活に必要な「立ち上がり・座り」の動作をスムーズにすることで、痛みや負担を軽減
- 転倒予防にもつながります

①



椅子に浅く座る

- 椅子の前方1/3ほどに座っている状態
- 背筋を軽く伸ばし、足裏は床につける
- 膝の角度は約90°を目安に

②



ゆっくりと立ち上がる

- 両手は太ももの上、または軽く前に伸ばしてバランスをとる
- 息を吐きながら、膝と股関節を伸ばしてゆっくりと立ち上がる
- 痛みが強い場合は、片手で椅子のひじ掛けやテーブルに軽く手を添えてもOK

③



まっすぐ立つ

- 完全に立ち上がったところで姿勢をキープ
- 背筋を伸ばし、左右の足に均等に体重がかかるよう意識
- 2～3秒キープ

④



ゆっくりと座る

- 同じ椅子に向かって、膝をゆっくり曲げながら腰を下ろす
- 勢いよくドスンと座らないように注意。近くのものに手を添えてもOK

【回数と頻度の目安】

- 5回連続を1セットとし、1日3セットを目安にしましょう
- はじめは無理のない回数・セット数からスタートしましょう