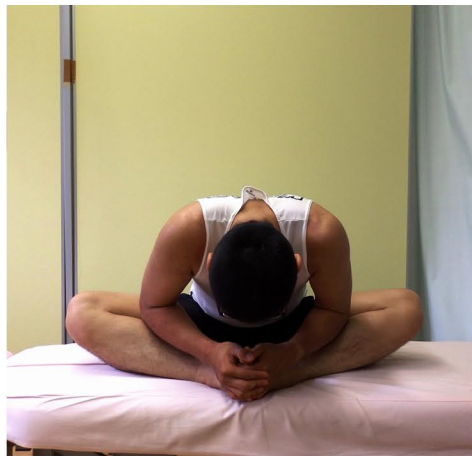


■ ④開脚ストレッチ→腿の内側の筋肉を伸ばします。



足の裏を合わせて座り  
踵はできるだけ体に近づけます。



手の平で足の甲を押さえ、ゆっくり  
足を外へ広げ10秒保ちます。

運動療法は、継続していくことが大切ですが、運動中に膝痛が強くなったり、体調が悪くなった場合は無理をせずに、すぐに中止してください。

また、運動前は、膝以外の全身状態をチェックし体調や数値が悪い場合は、中止しましょう。