



べんけいだより

vol.10
2026.3

NEWS LETTER 担当：佛教大学 保健医療技術学部 理学療法学科
奥山 紘平 先生

膝と腰の痛みを防ぐ 1日10分体操

膝と腰は“つながっている”

「膝の痛み」と「腰の痛み」は、別々に起きているようで影響し合うことがあります。

たとえば、膝が痛くて伸びにくいと、体を支えるために背中が丸まりやすくなります。すると腰への負担が増え、つらくなることもあります。反対に、腰が不安定だと膝に余計な力がかかることもあります。

このような**膝と腰の負担の悪循環**を、専門的には「膝-脊椎症候群 (Knee-Spine Syndrome)」と呼びます。



悪循環を断つコツは、次の3つです。

- ・ 膝を伸ばす（曲がったまま固めない）
- ・ 太もも・お尻で支える（膝の負担を分ける）
- ・ 姿勢を整える（腰が丸まるのを防ぐ）

今日からできる「10分体操」で、いつまでも京都の街を元気に歩ける体をつくりましょう。

今日からできる「10分体操」

目安：週3日から。できる日は毎日。

強さ：痛みは0～10のうち「3まで」。翌日に痛みが残るならやりすぎです。

※転倒が心配な方は、**机や手すりのそば**で行いましょう。

【安全チェックリスト】

以下のような場合は、体操より先に受診をご検討ください

- 足のしびれ・脱力がある、足がもつれる
- 安静時や夜間に強い痛みがある、発熱がある
- 転倒などの後から、強い痛み・腫れ・熱感が続く
- 排尿・排便のトラブル（漏れる・出にくい等）が急に出た

① 膝伸ばしストレッチ（膝の“伸び”を守る）

目的：膝が曲がったまま固まるのを防ぐ

【やり方】

1. 椅子に座り、片脚を前に伸ばす
2. かかとを床につける
3. 太ももの前の力を抜いて、その姿勢をゆっくり保つ

回数：30秒×2回（左右）

ポイント：膝裏が痛いときは、伸ばす角度を浅くしてOK



② 膝伸ばし運動（太ももの前で膝を支える）

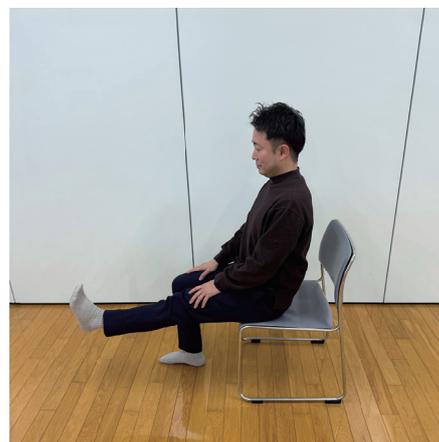
目的：膝を支える“太ももの前”の筋肉を使えるようにする

【やり方】

1. 椅子に深く座る
2. 片膝をゆっくり伸ばす
3. 伸ばしたところで2秒止める → ゆっくり下ろす

回数：10回×1～2セット（左右）

ポイント：反動は使わない／息を止めない（数えながら）



③ 立ち座り（膝と腰を同時に守る基本）

目的：生活で一番大事な動きを、安全に強くする

【やり方】

1. 椅子に浅く座り、足は肩幅に開く
2. 背すじを伸ばし、**軽くお辞儀**をしてから立つ
3. 座るときも**ゆっくり**（ドスンと座らない）

回数：8～10回×1～2セット

ポイント：不安な方は机や手すりに軽く触れてOK
膝が内側に入らないように



④ 脚の横上げ（お尻の横で膝の負担を減らす）

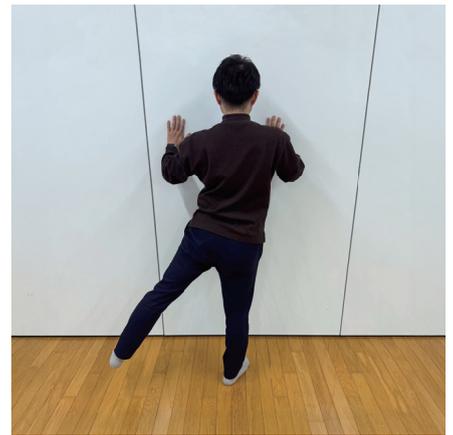
目的：歩くときの安定をつくり、膝への負担を分ける

【やり方】

1. 椅子の背もたれを持って立つ
2. 体を傾けずに、片脚を**真横**にゆっくり上げる
3. ゆっくり戻す

回数：10回×1～2セット（左右）

ポイント：つま先が外を向きすぎない
腰を反らしすぎない



⑤ お腹の「コルセット」練習（腰を守る）

目的：腰を守る“体幹の支え”をつくる

【やり方】

1. 椅子に座って背すじを伸ばす
2. 息を「ふーっ」と吐きながら、おへそを背中に近づけるように、**お腹を凹ませる**
3. お腹は凹ませたまま、呼吸は止めずにキープする

回数：5秒キープ×10回

ポイント：肩の力を抜く／顔をしかめない程度で





ひとことアドバイス

体操は「完璧に10分」より、短くても続けるほうが効果的です。

しんどい日は、①（ストレッチ）と⑤（お腹）だけでも十分です。

余裕があれば、散歩10～20分（1日の合計でもOK）も取り入れましょう。

10分体操が難しいときに

— 座ったままの「健康ゆすり」

「貧乏ゆすりは行儀が悪い」と言われて育った方も多いかもしれません。ところが最近、この動きが体に良いことがわかり、「健康ゆすり」として注目されています（医学的にはジグリングと呼ばれます）。

足首を小刻みに動かすことで、ふくらはぎの筋肉が軽く働き、下肢の血の巡りを助けると報告されています。関節もやさしく動くため、長く座ったあとのこわばりを和らげるきっかけになります。体操が辛い日や、長く座り続ける日に取り入れてみてください。

【やり方】

1. 椅子に座り、背中を軽く伸ばします。
2. つま先を床につけたまま、かかとを小刻みに上下させます。（または脚全体を軽く揺らす）

片足1～2分ずつ（両足同時でもOK）。

テレビを見ながらなど、「ながら」で行うのがコツです。



発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

