



# 保健活動推進員だよ！



## ひざの痛みって、改善できるの!?

～ひざの曲げ方や関節の動きを良くして改善しよう～



一般社団法人ケアウォーキング普及会  
代表理事 黒田先生監修

## ひざの痛み改善体操 3選

### 1 ゆるゆる屈伸体操

保健活動推進員が  
体験しました!

体操の目安

1~3分

- 1 肩幅に足をひらき  
足先を正面にむけて  
まっすぐ立つ
- 2 おしりを少し後ろへ  
出すように軽い屈伸を  
リズムカルに繰り返す



**Point!**

ひざが足先と同じ方向  
へ曲がるようにします

### 2 ふくらはぎストレッチ

体操の目安

左右の足で20秒ずつ 2回

- 1 椅子の背もたれに両手をつく
- 2 片足を大きく後ろに引き  
かかとを床につける
- 3 前のひざを曲げて  
後ろのふくらはぎを  
のばす



**Point!**

後ろの足先を正面に  
向けるようにします

のびるように!

### 3 足指ストレッチと足首回し

- 1 太ももに片方の足をのせる
- 2 親指と第2指をつまんで  
上下に10回動かす  
他の指も同様に動かす



- 3 上げた足のくるぶし  
をつかむ  
反対の手で足先を  
持って足首を回す  
(内回し・外回し各10回)

ぐるぐる

※生まれつきの股関節変形、過体重、けがによる変形のある方は医療機関に相談しましょう

## 黒田先生に 気になる足の悩みを質問してみました!

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事  
黒田 恵美子先生

健康寿命延伸のための身体活動の運動の必要性を  
啓蒙し、講演や運動指導を行っています。



保健活動推進員

**Q.** 自分に合った靴を探すのが難しいです。靴選びのコツを教えてください!

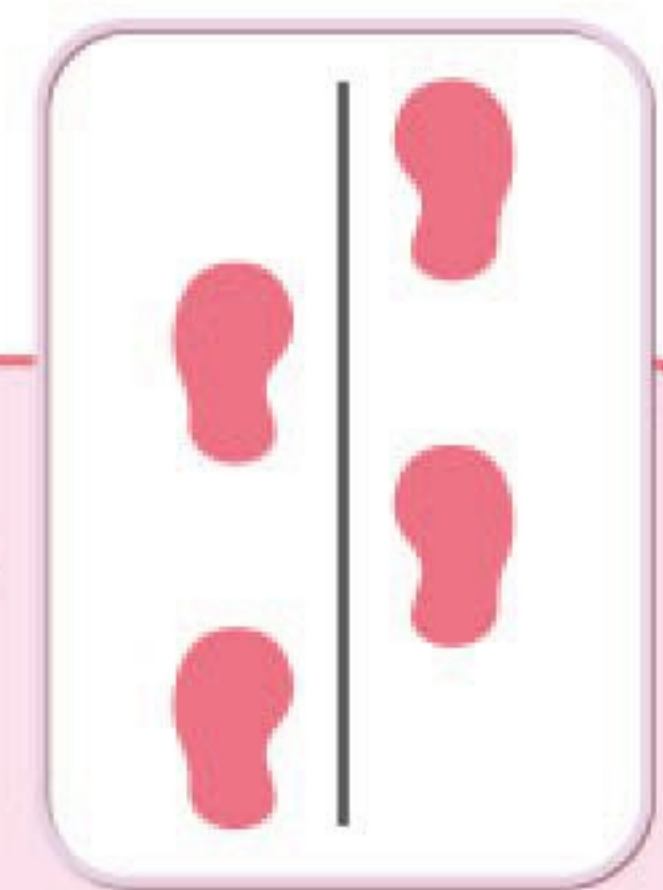
**A.** 自分の足のサイズを計測して選ぶことが大切です。靴ひもをしっかり締めることで足の甲を支えて足の立体を保ち、ひざの衝撃を吸収してくれます。さらに靴の中に立体の中敷きが入っていると足の形を守ってくれます。



保健活動推進員

**Q.** ウォーキングをするときに気を付けるポイントがありますか?

**A.** 図のように線を挟むように歩き、足先とひざは正面に向けてかかとから着地します。腕を体に対して平行に、やや後ろに振ると姿勢がよくなり前に進みやすくなります。ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。



黒田先生



黒田先生

### 根岸地区



毎回30人以上も参加しています!

年10回の「体操教室」と、年8回の「いきいき健康づくり」を地区センターで行っています。

### 滝頭地区



毎月第4水曜日13:30~15:00に体操教室や、年2回ウォーキングごみ拾いを開催しています。

### 岡村地区



体操教室の後に開催しています

年2回体力測定を行い、体力向上に努めています。

### 磯子地区



ウォーキング出発前に皆でストレッチ。  
本郷ふじやま公園にGO!



## 各地区の活動紹介

保健活動推進員は、地域の健康づくりの推進役として様々な活動を行っています。  
地域の方には「保活さん」という愛称で知られています。  
一緒に健康づくりをしてみませんか?



### 屏風ヶ浦地区



のばそう! 健康寿命😊

講師の戸部信子先生をお呼びして、リズムに合わせた体操講座を行いました。

### 杉田地区



金沢文庫から八景へ

秋のウォーキングで「鎌倉殿の13人」ゆかりの寺をめぐるしました。  
写真は龍華寺、ボタンが有名です。

### 上笹下地区



歩く後ろ姿を撮影中

ウォーキングの際、自身の歩行を後方から撮影してもらい、フォームをチェックする企画を行いました。

### 洋光台地区



参加してね

「椅子ヨガ教室」を地域ケアプラザで開催しました。たくさんの方が出席し、皆さん一生懸命頑張りました。

## 編集後記



コロナ禍で外出自粛になり、足・ひざの痛みがあるとの声が多く、このトピックスにしました。  
人生100年と言われる昨今、健脚・美脚でいつまでも歩ける足をめざして頑張りましょう。

- 令和6年1月発行
- 発行・問い合わせ先 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)  
横浜市磯子区磯子3-5-1 TEL 045-750-2445 FAX 045-750-2547
- 監修 黒田 恵美子 (一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事)

