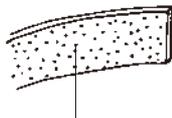


ひざベルトは、むすぶ必要がありません



運動してもずれないように、裏面は凸凹の特殊加工を施し、スポンなどに止めやすくしています。

- 青葉のひざベルトは、幅・厚さ・やわらかさ・強さを吟味し、運動をしてもつらくないように仕上げています。丈夫な痛みのないひざを取り戻すまで、ぜひご愛用ください。

ひざベルトの注意事項

- 裏面の(回)~(木)の体操は、毎日最低一度は行い、その回数は負担にならない程度にとどめ、気長に毎日続けましょう。
- ひざベルトを巻いたまま、じっと座っていたり、眠ることは、とても危険です。
- 巻いたら必ず動いてください。動いていれば、長時間巻いたままでも大丈夫です。

渡部信子 著「ゆがみを解消！ 骨盤メンテ」 全国有名書店にて好評発売中！



体のゆがみが気になる方
下腹がポコッと出ている方
冷え、むくみがきつい方などに
おすすめします。

A 5版・112ページ・定価1,000円(税込)・
日経BP社刊 有限会社 青葉のホームページなど
でもお求めになれます。

トコちゃんのマタニティケア用品

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江2丁目10-8

TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

<http://www.tokochoan.jp/>

e-mail ● info@tokochoan.jp



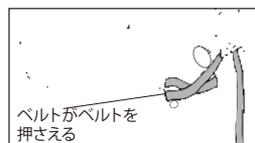
有限会社 青葉



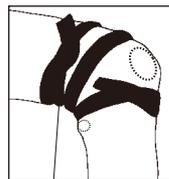
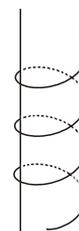
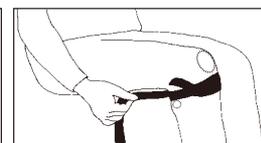
弱った筋肉やじん帯の支えになる ひざベルトの巻き方



- ①基本的な巻き方です。ここちよいと思える強さで巻いてください。まず、ひざ下の外側に、ベルトの巻き始めのポイントを決めます。

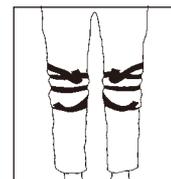


- ②そこを起点にベルトがベルトを押さえるように巻いていきます。巻き方は右図のように、らせん状になるような感じで巻いてください。

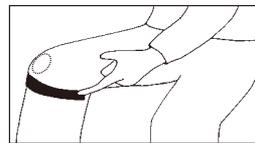


ベルトの端をはさみ込む

- ③ひざ上も同じように巻き、最後はベルトに端をはさんで止めます。



両ひざに巻くと、このようになります。



内側から巻き始めるやり方も試みましょう

- 外側から始める巻き方と、逆に内側から始める巻き方の両方を試して、気持ちよく感じる巻き方で行ってください。

- 他にもひざベルトの真ん中を、脚の後ろや脚の前の真ん中に当てて、両端をクロスさせながら巻く方法もあります。いろいろな巻き方を試して、気持ち良く感じる巻き方で巻いてください。



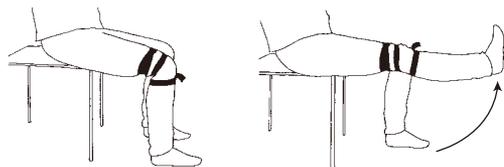


ひざの痛みを解消、筋力アップ！

ひざベルト体操

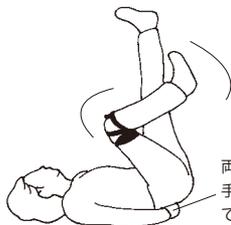
ひざベルト体操 ①ひざの曲げのばし

イスに座ってひざの曲げのばしをしましょう。



ひざベルト体操 ② 空中自転車こぎ

あお向けに寝て、自転車こぎをします。



ひざベルトをつけたまま「歩く」「階段を上り下りする」などの動作を行うと、それだけでとてもいい運動になり、ひざが楽になります。ぜひ、お試しください。

両手を重ねてお尻の下に敷く。この姿勢が辛い場合は、手のかわりに、お尻の下に座布団かクッションを敷いてください。

ひざベルト体操 ③ イスを使ったスクワット

イスを使って軽くスクワットをしましょう。



①脚を肩幅くらいに開き、ゆっくりとひざを曲げて、腰を落とします。

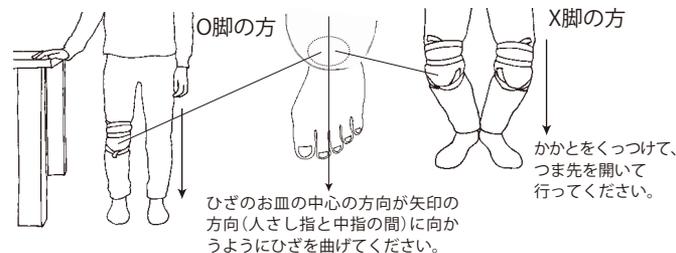


②イスにお尻が触れたら、ひざを伸ばします。このとき、ひざは伸ばしきらずに95パーセントぐらいのところまで止め、無理のない程度に繰り返してください。

●ひざが痛いでハイキングや山歩きをあきらめていた方も、ひざベルトを巻いたまま、少しずつ長い距離を歩くようにしましょう。痛まず楽に歩けるので、だんだん遠出ができるようになります。

ひざベルト体操 ④かかと上げ体操—O脚・X脚の方に特におすすめ—

①片手を机などについてください。



ひざのお皿の中心の方向が矢印の方向(人さし指と中指の間)に向かうようにひざを曲げてください。

かかとをくっつけて、つま先を開いて行ってください。

②【O脚の方】少し腰を落として両足を平行にして立ってください。

【X脚の方】少し腰を落として両かかとをくっつけて、つま先を開いて立ってください。

③ひざがつかなくなる少し手前まで腰を下ろし、そのときの腰の高さをなるべく変えないようにして、かかとを上下させます。



●O脚でもX脚でもない方は、O脚・X脚の両方どちらのやり方もできるようにしましょう。

ひざベルト体操 ⑤お尻ふりの操体法—正座が辛い方におすすめ—

①ひざベルトをして下図のように四つんばいになります。

② 少しずつお尻を下ろしながら左右にお尻をふり、横座りをするような姿勢をとってみましょう。左右どちらにお尻をふるのが楽か、確認してください。



③ 楽な方にお尻をふりながら、気持ち良い程度にお尻を下ろした位置で、10秒間静止します。

④ 真ん中の位置に戻って5秒間静止します。



⑤ ②③を3回繰り返します。

⑥ 辛い方に1回、②③を行います。

⑦ 少しずつお尻を深く下ろすことができるようになり、徐々に正座が楽にできるようになります。

●台所仕事のときに、ひざベルトをたすきがけにすると、肩こりもせずに働くことができます。昔の人は着物のそでをたくし上げるのに、ヒモでたすきがけにしていたが、それは体のためにも、よい方法だったのです。