

## 膝痛になりやすいケース

- もともと運動が苦手
- 軽めのヨガやダンスなどの運動で膝が痛くなったことがある
- 日常生活で膝に違和感がある
- 運動不足解消のためにランニングなどの運動をやってみたことはあるが続かない
- まっすぐ立つと両太ももの間に隙間ができる
- 最近太ってきた、または元々太り気味
- 腰痛、肩こりを感じている

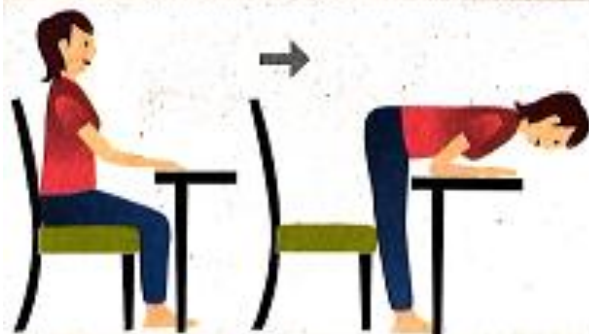
### ❖ 膝回りの筋力をつける運動



片脚ずつ曲げ伸ばしを10回、その後、片脚ずつ伸ばしたまま30秒キープ



ゆっくりと同じペースで屈伸運動を10回



テーブルに肘をつき、膝を10回伸ばす

日常での立つ姿勢や歩き方も大切です。ヨガインストラクターの森脇じゅんさんは「普段、何気なくしている脚の使い方が、膝の痛みにつながっている可能性がある」と指摘しています。

まっすぐ立った時に膝裏がピンと張らず適度に緩んでいるのが、正しい立ち方。歩いたり走ったりするときには、足指で地面をつかむようにし、尻の後ろ側の筋肉をしっかり使うと良いそうです。ところがO脚だったり、足裏や尻の筋肉をしっかり使わずに運動したりすると、膝に負担がかかりやすいといえます。

森脇さんは「女性は男性に比べて筋力が弱く、股関節や膝回りが不安定になりがち。普段から正しい立ち方や脚の動かし方を意識してください」と話しています。

## 美心会総会 開催

2月8日(土) 美心会総会を行いました。決算報告、活動報告等を行い無事皆様の承認をいただきました。また今回は2年に1度の役員改選があり、下記の通り承認されました。

役員を退任された方、お疲れ様でした。役員を引き受けていただいた方、ありがとうございます。2年間よろしく願いいたします。

会長 野口 洋子

副会長 門屋 登 伊達 ひろみ

会計 澤井 公子 水野 洋子

監事 小沢 まち子 大槻 靖枝

尚、4月18日(土) 合同練習(詳細後日)、5月24日(日)に芸文協まつり(会場はキュステ、勝浦市芸術文化交流センター)が予定されています。芸文協まつりは、隔年参加ですのでよろしくお願い致します。