

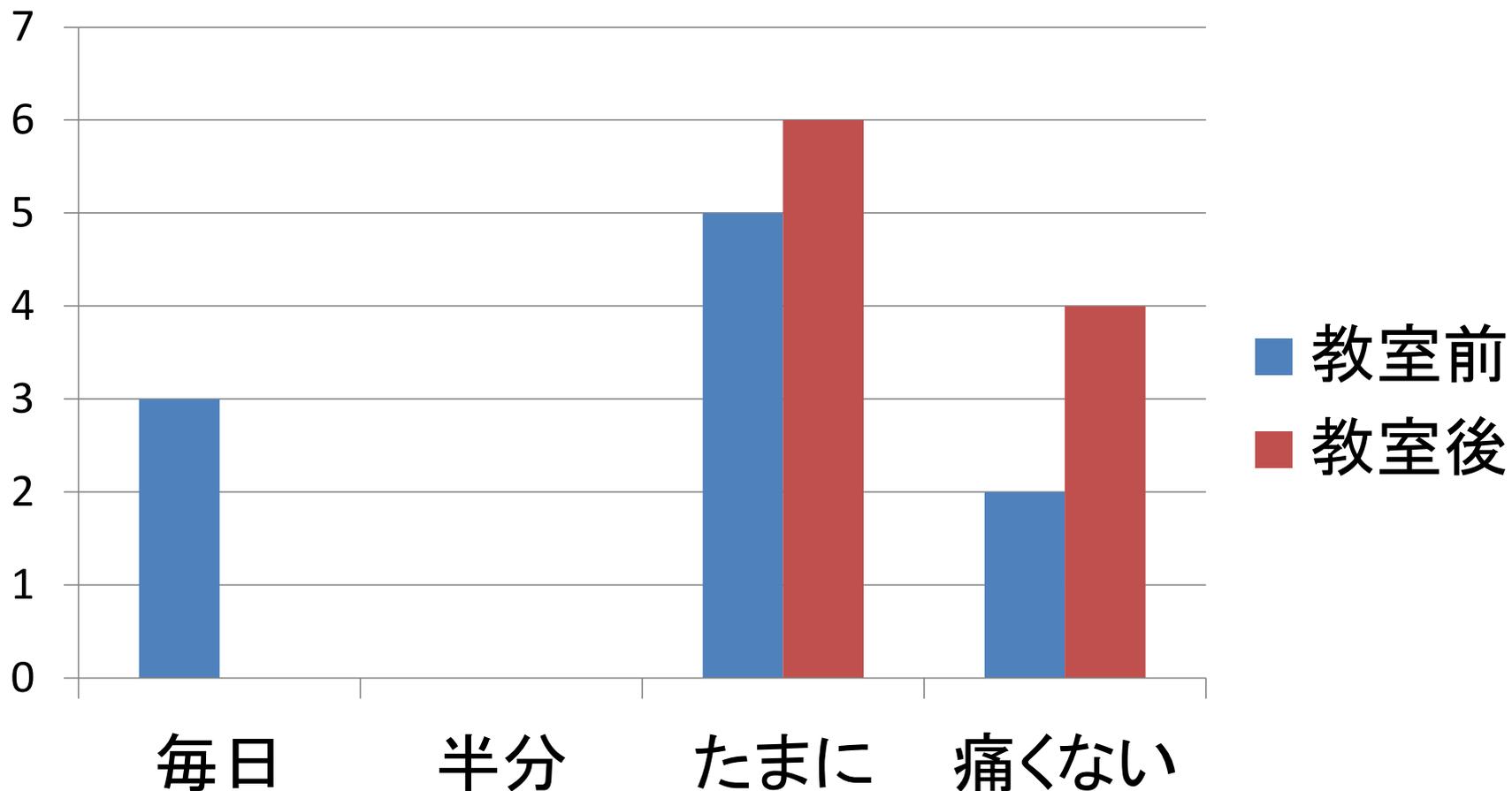
〇〇市 平成25年度 ひざ痛対策教室 結果

時期：H25.10～12月
2週間に1回の計4回

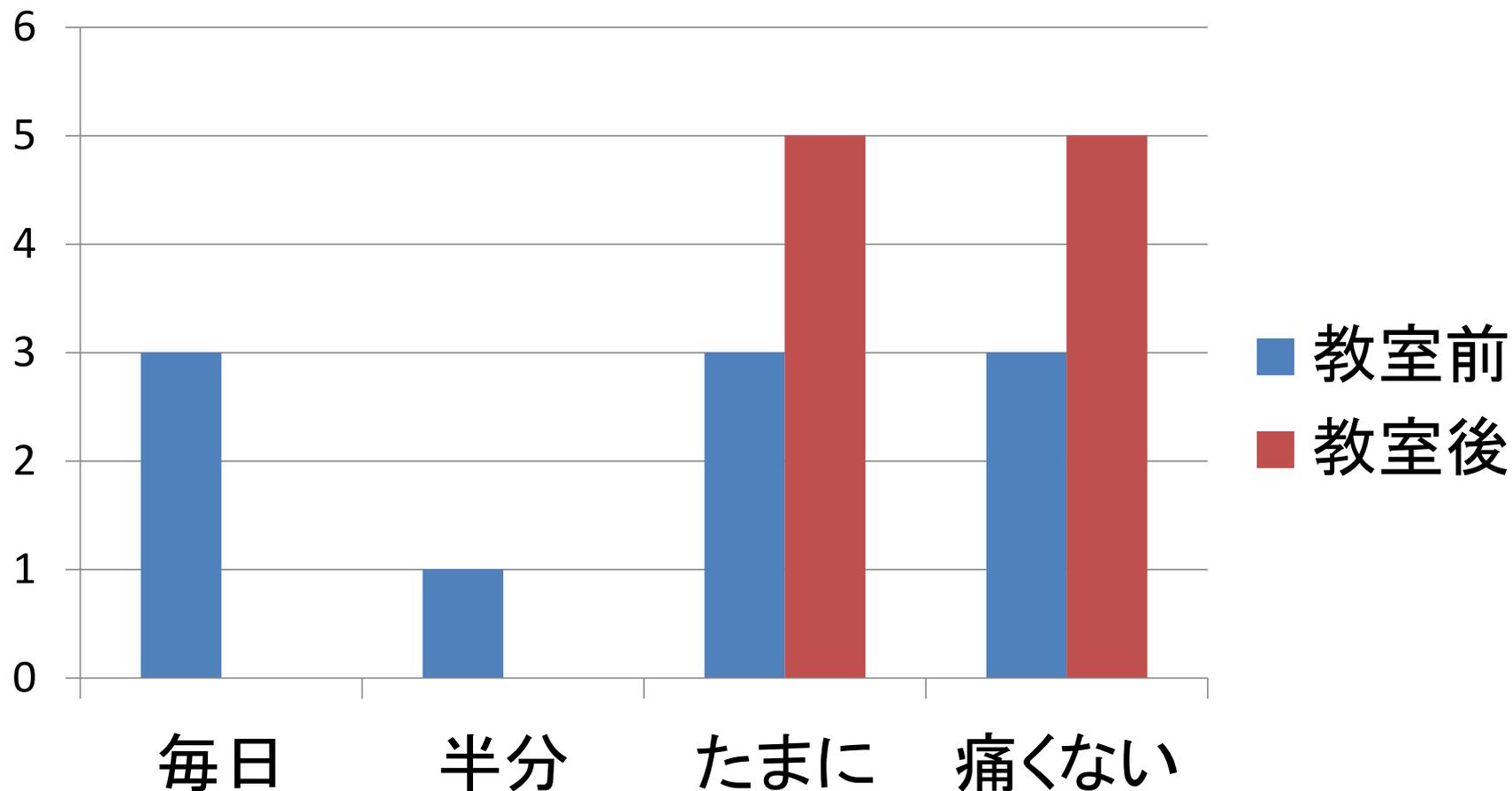
対象：ひざに痛みのある
60～70歳代 12名



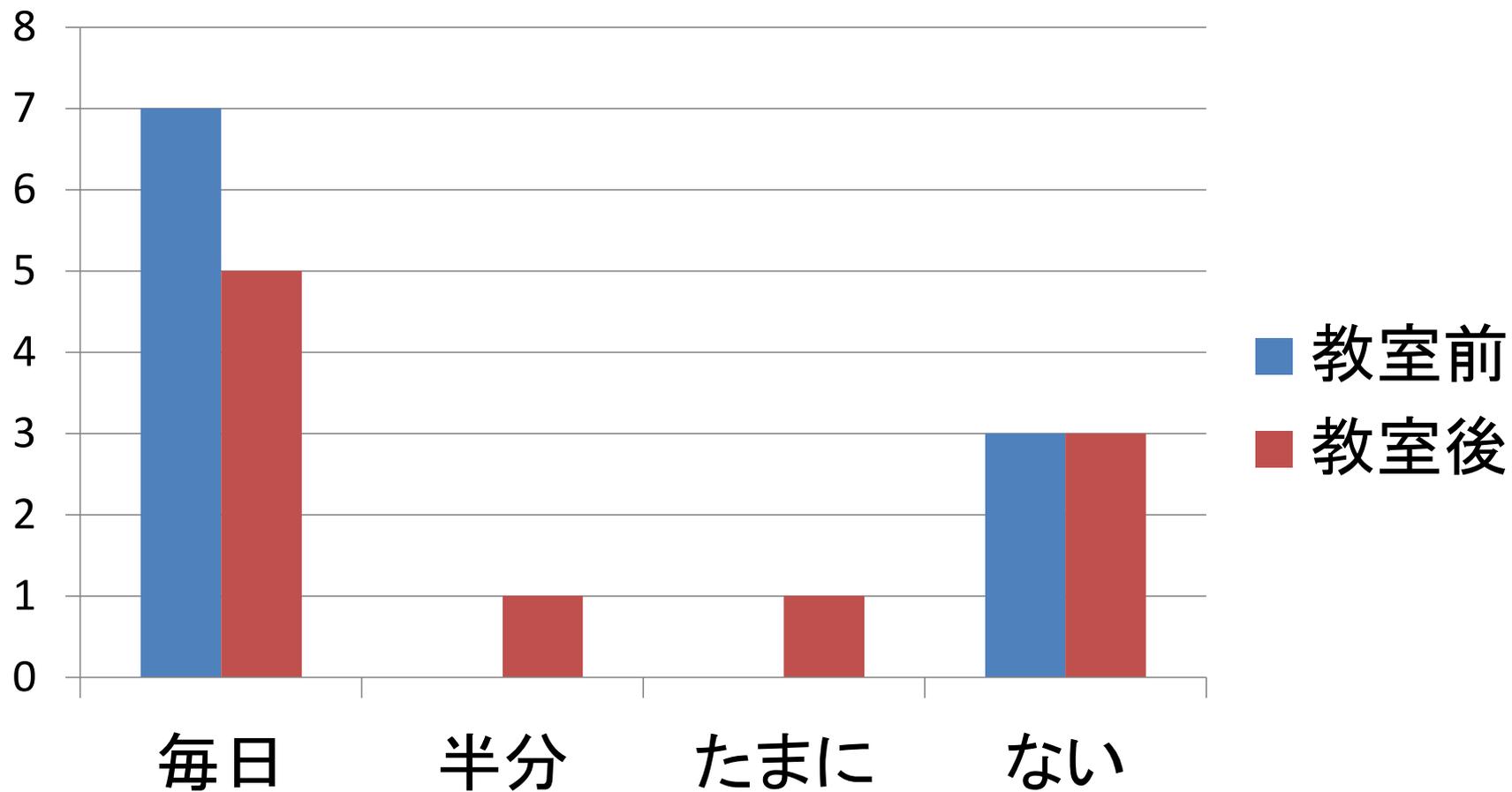
イスから立ち上がる時ひざが痛い



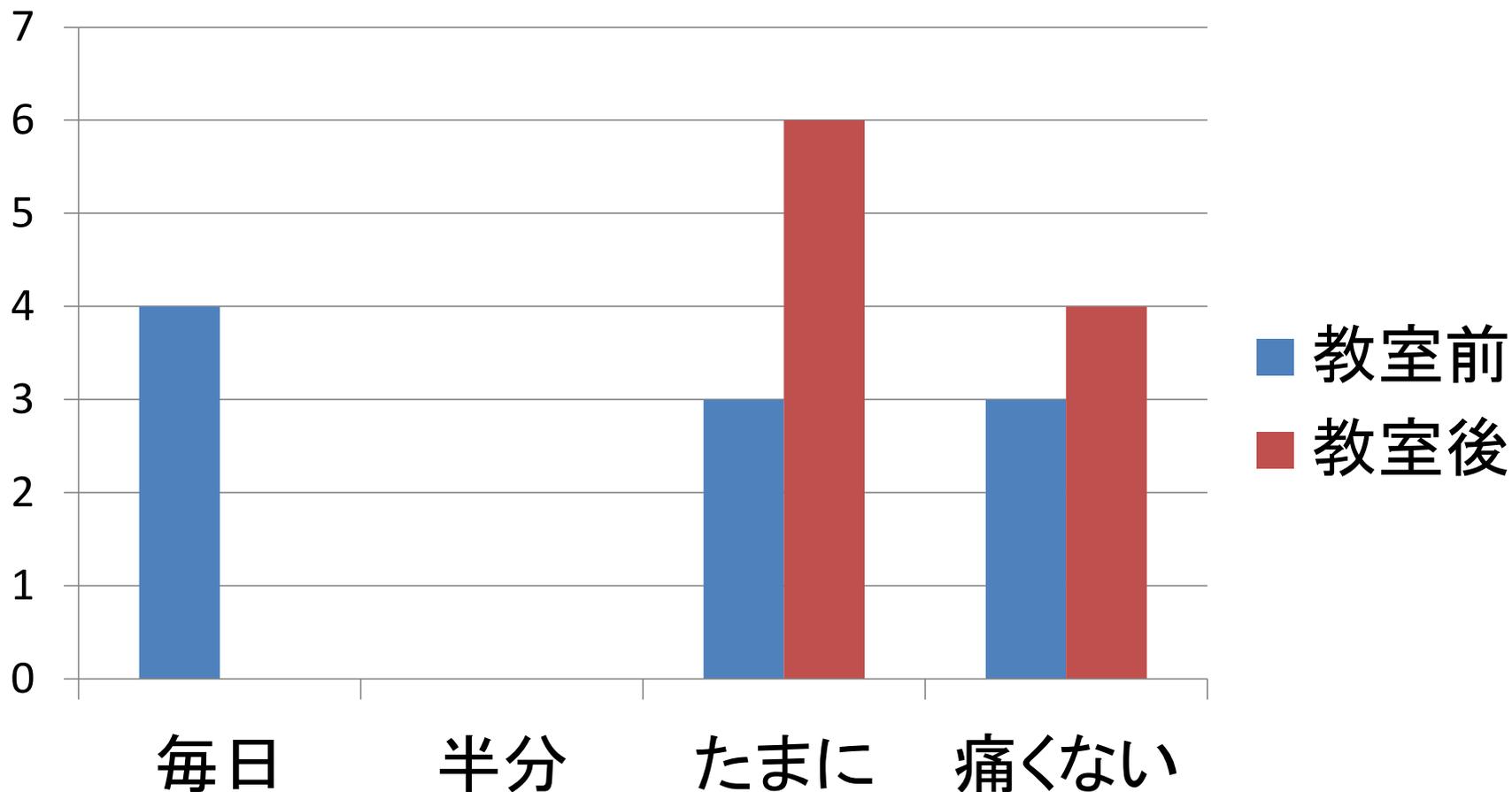
歩き始める時ひざが痛い



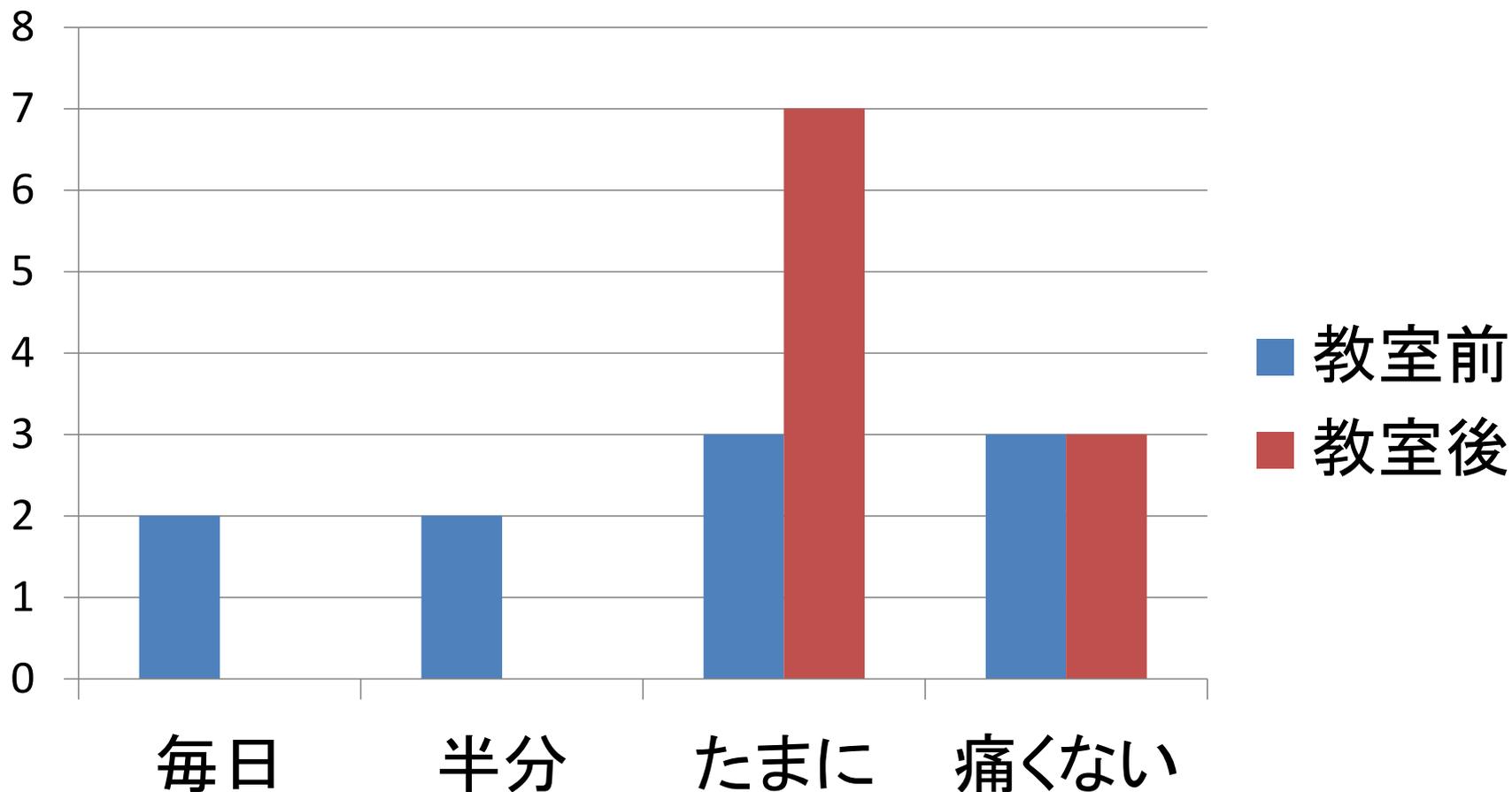
正座しづらい



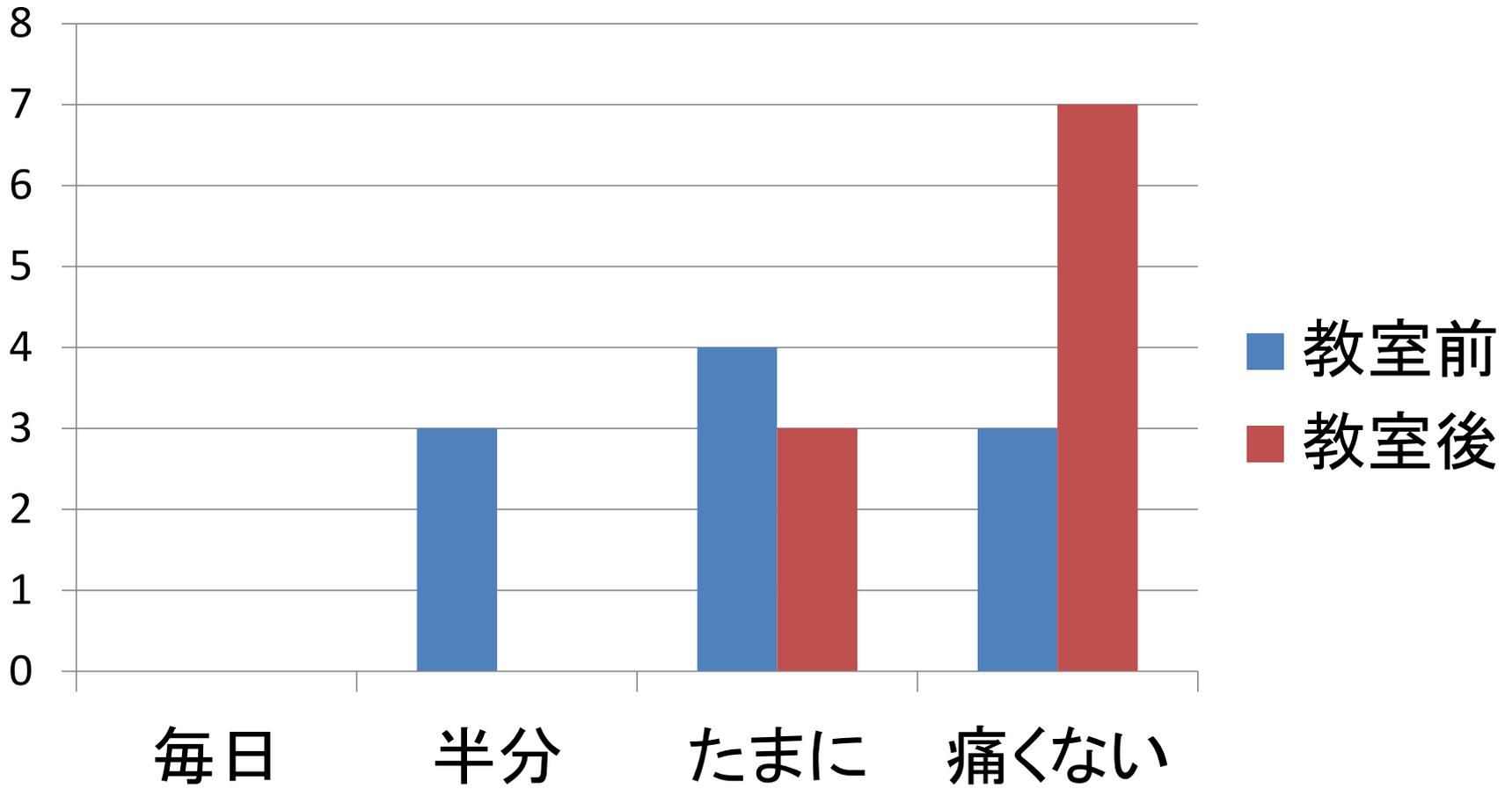
階段を降りる時ひざが痛い



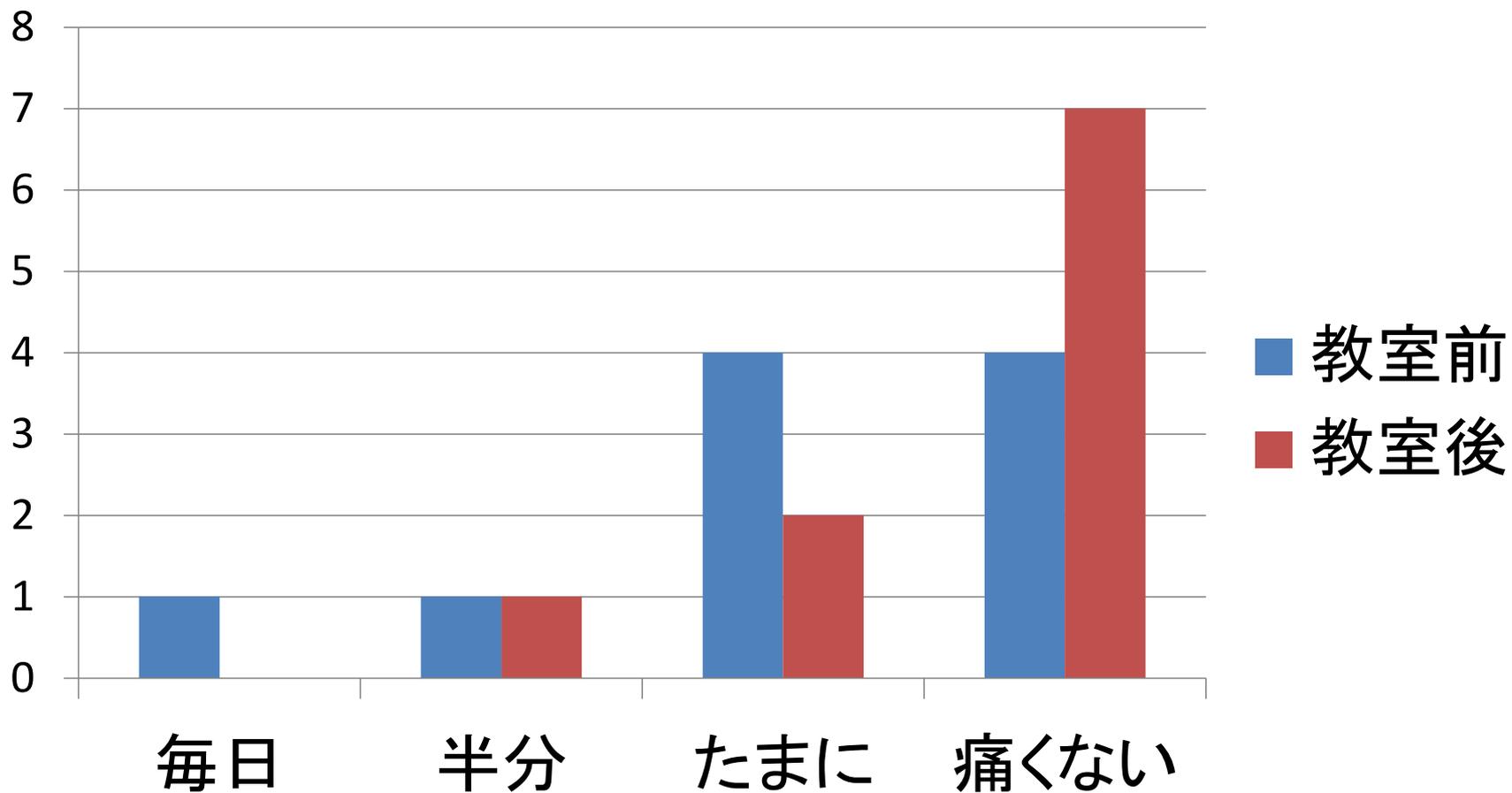
坂道を降りる時ひざが痛い



平地を歩いている時ひざが痛い



朝起きた時ひざが痛い



参加者の感想

- 長い間、ひざの痛みに苦しんでいたが、体操で痛みがとれ、ひざの腫れもひけた。
- 正座ができなかったが、少しずつひざを折れるようになり、楽にできるようになった。
- 太ももやひざの裏の張りが気になっていたが、体操で和らいできて楽になった。
- 足のはこびがスムーズになった。

