



快整体院の秋山弘明です。来年「ひざ痛整体」の本を出版しようと只今時間の合間を見つけて原稿を書いています。8月の下旬からひざ痛の体験談を募集させていただいたところ、多くの体験談をお寄せいただき、誠にありがとうございました。まだ引き続き募集いたしますので、よろしくお願い致します。

さて、今回は、その膝痛の予防の為に注意していただきたい動作等をまとめました。ひざ関節の矯正後は特に気を付けてください。

ひざ痛予防とひざ関節矯正後の注意動作

寝起きの動作 (×)



正しい寝起きの動作 (○)



日常でのひざねじり



スポーツでのひざねじり



イスでのひざねじり



車から降りる時



草取り ↑

座り方 ↗

正座くずし →

