

## ひざに水がたまる方へのワンポイントエクササイズ

上半身を起こします。

足首の下に枕やクッション等を敷きます（4～5cmほどの高さで赤枠のように）

足首を起こしたり、倒したりして筋肉や腱を伸ばして足関節を柔軟にすることで、

膝への負担を軽減し、水腫を消散します（水腫の色により運動は異なりますのでご

注意ください）



※運動により痛みが生じた場合は、すぐに中止して下さい。

※無理をして行う必要はありません。

※法律上転写転載を禁ずる  
ゆうき指圧