

# 膝教室の成果

(令和元年開催)

全12回コース

10回目までは2週間毎、  
残り2回は1か月毎

カリキュラムはお問い合わせください  
ピーベリー 090-1459-6094

## 膝が痛くて正座できない！



膝を十分に曲げ伸ばしできないと、生活に不便を感じたり、痛みを感じやすくなったりします。そこで、正座できる程度に膝が動くような取り組みをしました。



# 成果の確認方法

1、踵と臀部の距離（踵臀間距離）を計測



2、正座の様子を写真で記録

2、日常生活での、痛みの強さを確認

出席者全員  
0センチに!!

# 1.踵臀間距離(cm)

年齢	性別	初回		第5回		第10回	
		右	左	右	左	右	左
64	女	15.0	9.5	0.0	0.0	0.0	0.0
71	女	1.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0
64	女	3.5	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
53	女	0.0	12.0	0.0	4.5	0.0	0.0
71	女	0.0	0.0	欠席	欠席	欠席	欠席
68	女	0.0	1.0	欠席	欠席	0.0	0.0
69	女	9.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0
72	女	7.0	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0
68	男	15.5	9.0	2.0	0.0	0.0	0.0
69	女	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
63	女	11.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
76	女	0.0	0.0	欠席	欠席	欠席	欠席
67	女	4.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
75	女	6.0	5.0	欠席	欠席	0.0	0.0
62	女	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## 2.正座の様子は次へ...

# 結果

《1回目》

右	15.0cm
左	9.5cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



結果

《1回目》

右	1.0cm
左	8.0cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



# 結果

《1回目》

右	<u>3.5cm</u>
左	<u>2.0cm</u>



《10回目》

右	<u>0cm</u>
左	<u>0cm</u>



結果

《1回目》

右	0cm
左	1.0cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



# 結果

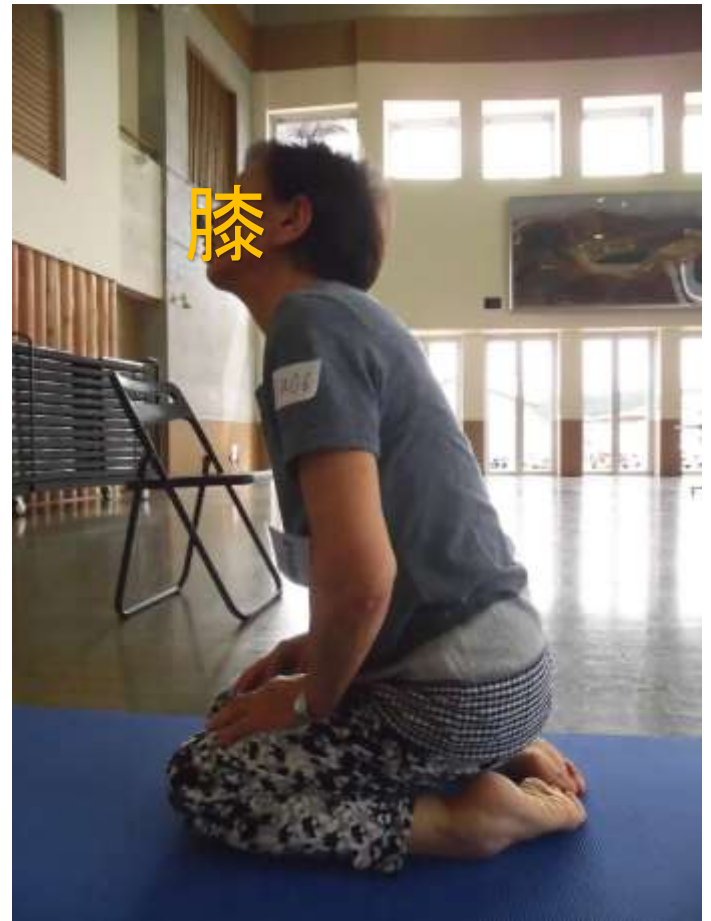
《1回目》

右	9.0cm
左	4.5cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



結果

《1回目》

右	7.0cm
左	6.5cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



# 結果

《1回目》

右	15.5cm
左	9.0cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



# 結果

《1回目》

右	0cm
左	0cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm

膝



膝



# 結果

《1回目》

右	11.0cm
左	3.5cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



# 結果

《1回目》

右	<u>4.0cm</u>
左	<u>1.0cm</u>



《10回目》

右	<u>0cm</u>
左	<u>0cm</u>



# 結果

《1回目》

右	<u>6.0</u> cm
左	<u>5.0</u> cm



《10回目》

右	<u>0</u> cm
左	<u>0</u> cm



# 結果

《1回目》

右	0cm
左	0cm



《10回目》

右	0cm
左	0cm



結果

《1回目》

右	0cm
左	12.0cm



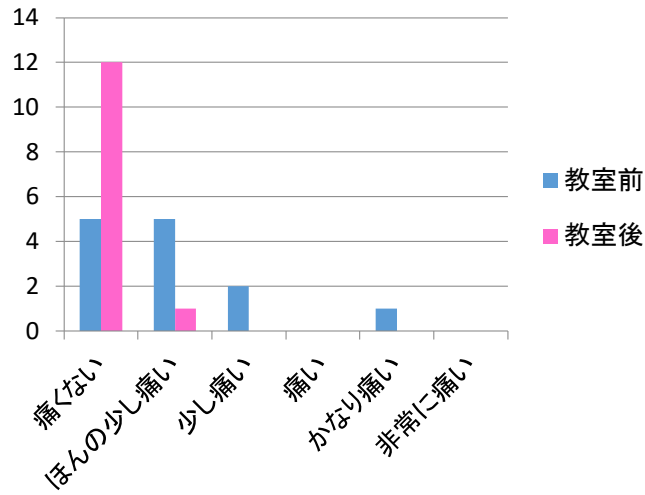
《10回目》

右	0cm
左	0cm

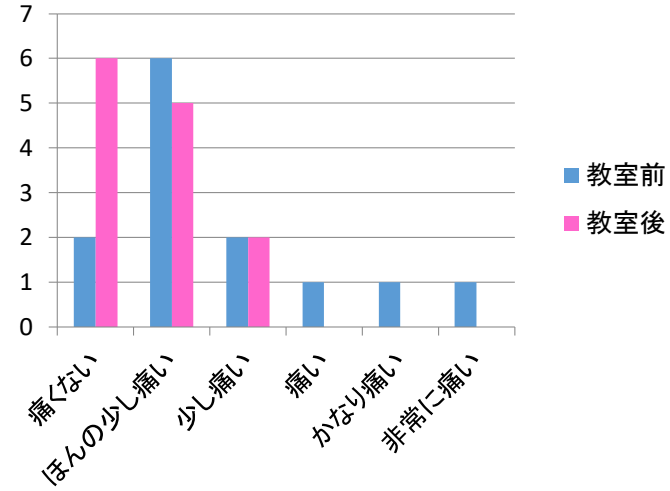


## 2、日常生活での、痛みの強さ

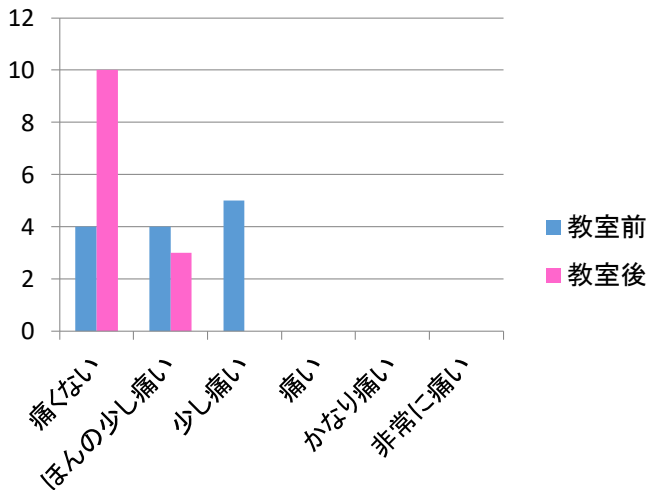
### ①イスから立ち上がる時



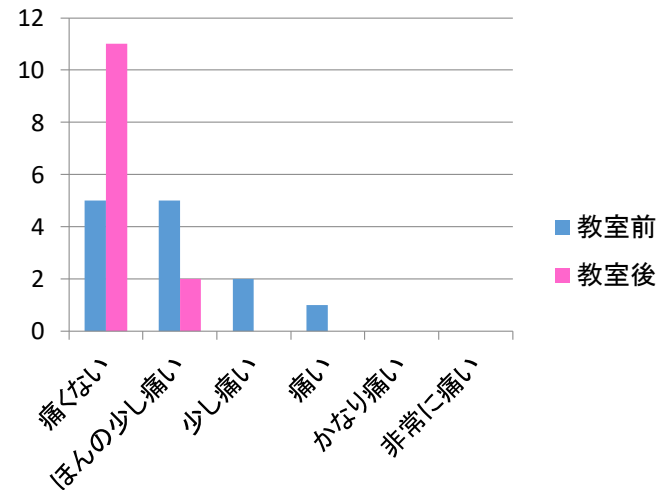
### ②階段を下りる時



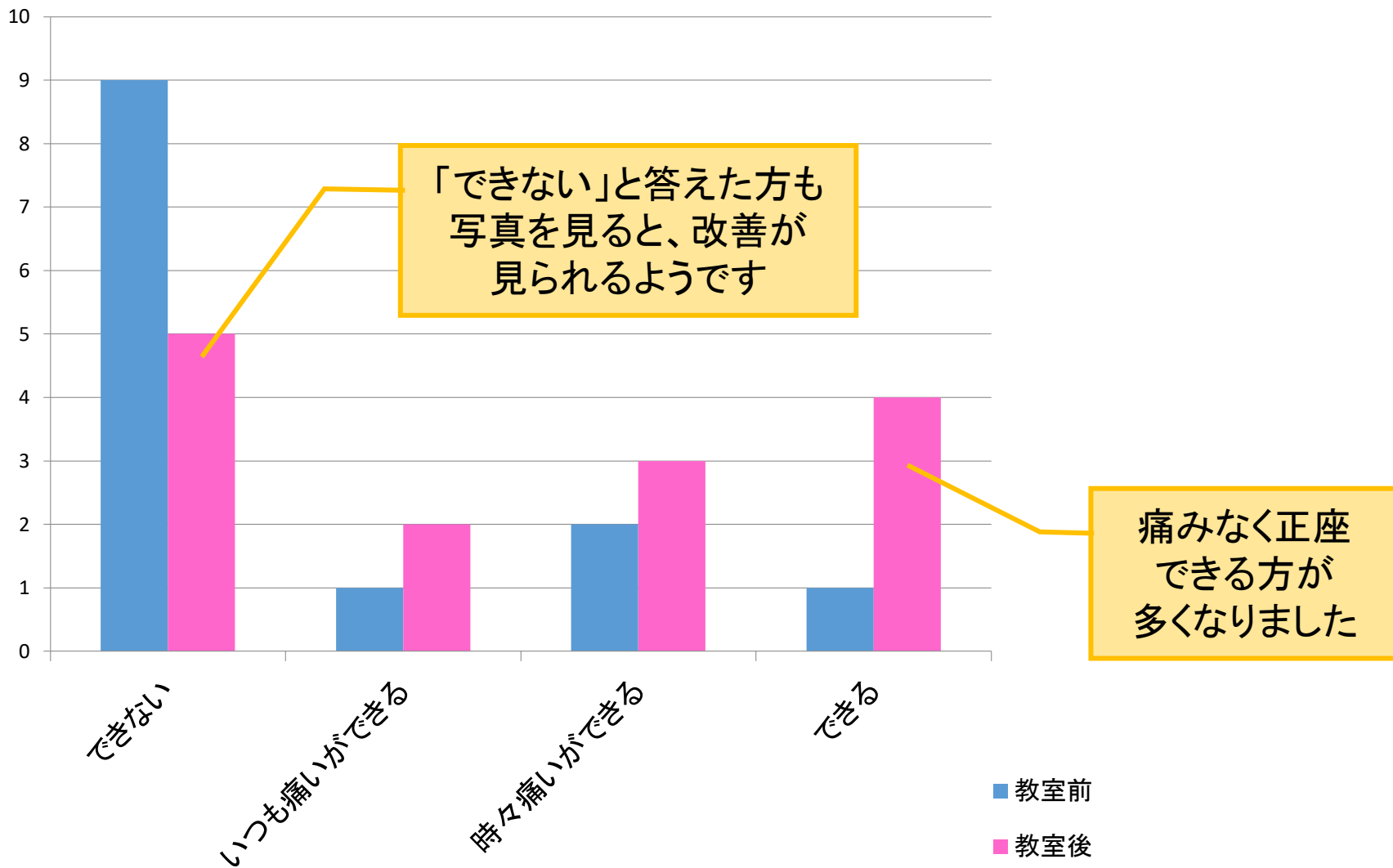
### ③歩いている時



### ④朝起きた時



## ⑤正座すると痛い



ひざの痛みがほぼなくなりました。歩行速度もあがり、生活が楽になりました。

今はひざを曲げても痛みがなく、和式のトイレもできるようになりました。

10年以上サポーターが必須だったのに、なしで歩けるようになり、通院もしなくてもよくなりました。

階段の上り下りが楽になりました。

## 参加者さんの声

周囲から歩き方が良くなったと言われました。

ひざが痛くなくても、体操をすればよくなるという感覚を持つことができ、気持ちも楽になりました。

朝、イスから立つ時の痛みがなく、気持ちも明るくなりました。