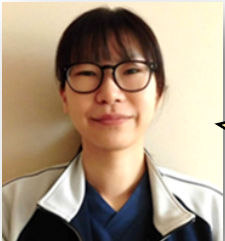


👉 今月の話題 **股関節を柔らかくして腰痛予防!**

腰痛の原因の一つに、**股関節(こかんせつ)の柔軟性が低下している事**が挙げられます。

股関節は長時間同じ姿勢でいる事で硬くなる事が多いです。

今回は、普段硬くなりやすい股関節を柔らかくし、腰痛を予防する方法をご紹介します。



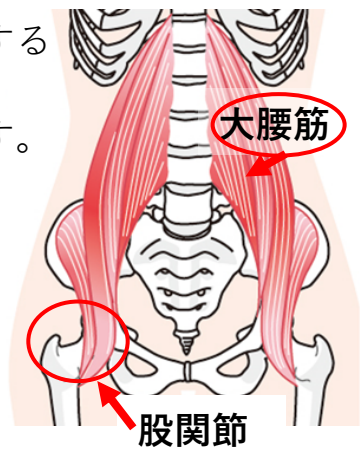
今月の担当
理学療法士 阿部

普段のリハビリでは、股関節周りの筋肉を使いやすくする事で腰の痛みが減ったと言って頂ける事が多いです。よい姿勢を意識して、痛みのない範囲で無理せず、運動を行っててください。

1. 腰痛改善に股関節が大切な理由~大腰筋(だいようきん)の話~

大腰筋は右図のように腰から股関節に付いており、体の中でも特に大きい筋肉です。

大腰筋は**股関節と腰をつないでいる筋肉**なので、股関節を柔らかくする事で腰痛の改善が期待でき、**良い姿勢**や**楽に動ける事**にも繋がります。



2. 股関節の硬さを確認してみましょう

方法：①仰向けで寝て、片足を胸に付けるように抱えます。
 ②もう片方の足は伸ばしておきます。

股関節が柔らかい人



◎足が浮かない

股関節が硬い人



△足が浮いてしまう

3. 腰痛予防体操 ～寝て出来る、股関節を柔らかくする運動～

◎腰や股関節などの骨折・手術歴がある方は専門家にご相談下さい。

◎運動中は①息を止めない、②反動をつけない、③ゆっくり動かすようにして下さい。

① 両足を抱える 20秒保持を1回



背中とお尻の筋肉を伸ばしましょう。

② 足踏み運動 左右：10～20回



片膝を立てた状態で足踏みを行いましょう。

③ ワイパー運動 左右：10～20回



両足を肩幅くらいに開き、つま先を内側に向ける⇔外側に向ける動きを繰り返します。

④ お尻上げ 10秒保持を1回



背中を床につけたままお尻を少し浮かせましょう。
お尻筋肉に力が入れば、浮かなくても良いです。

check

☆運動後、股関節の硬さを再確認してみましょう！☆

- ①片足を胸に付けるように抱えます。
- ②もう片方の足は床から離れずに伸ばしておけるでしょうか？
- ③そのままの姿勢を 20秒間保てますか？



☆リクエスト大募集☆

「こんな体操が知りたい！！」 等等…

ライフケアセンター南館(023-647-6030)

までご連絡お待ちしております！！

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから
無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』