

みなみだて
健康
通信

Imagine the world post COVID-19



社会医療法人 **みゆき会**
ライフケアセンター南館
南館クリニック

発行：

【住所】：〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】：023-647-6030

【FAX】：023-646-0566

【担当】：理学療法士 五十嵐 健太郎

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 五十嵐

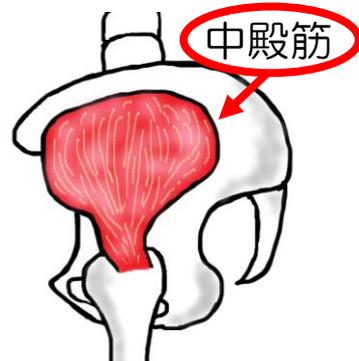
腰が痛くなった時に、よく背中や腰に原因を求めて
しまいます。しかし、普段のリハビリでは股関節の硬さが
腰痛につながる事が多いと感じます。

1. 腰痛改善に股関節が大切な理由 ～中殿筋の話～

中殿筋は右の図のように骨盤から股関節に付いており、体の中でも大きい筋肉です。

中殿筋は**骨盤を安定させ、股関節を開く筋肉**です。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. 中殿筋の硬さを確認してみましょう

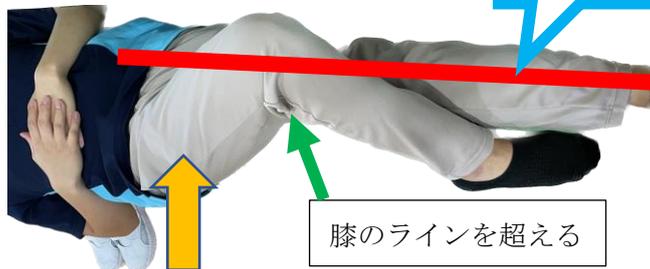
方法：①仰向けで寝て、片足の膝を曲げ内側に倒す。

②もう片方の足は伸ばしておきます。

中殿筋が柔らかい人

膝のライン

中殿筋が硬い人



膝のラインを超える



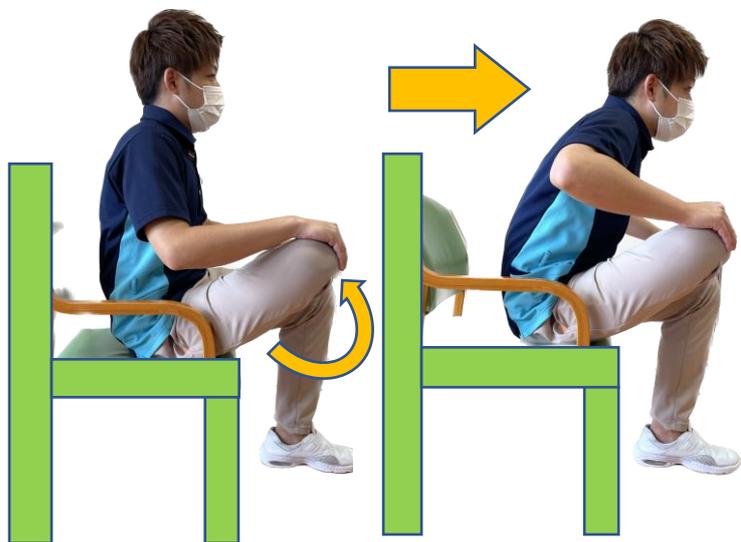
膝のラインを超えない

3. 腰痛予防体操 ～座って出来る、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。

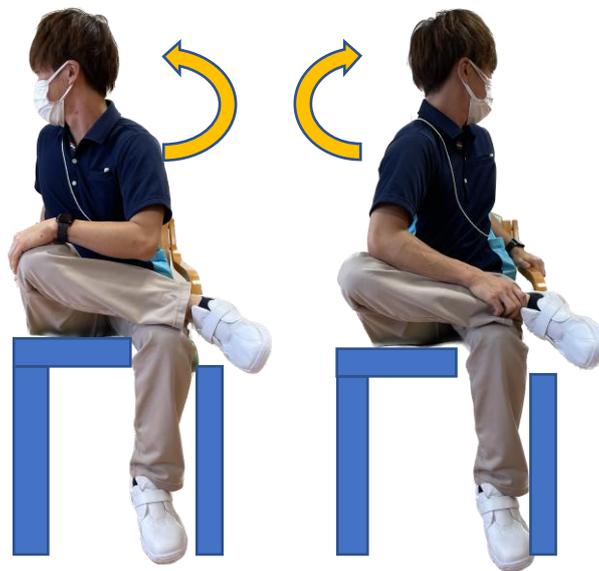
◎運動中は①息を止めない、②反動をつけない、③ゆっくり動かすようにして下さい。

① 片足あぐら運動 10秒保持を1回



太ももとお尻の筋肉を伸ばしましょう。

② あぐらねじり運動 10秒保持を1回



おしりの外側を伸ばしましょう。

③ 太もも伸ばし運動 10秒保持を1回



太ももの後ろの筋肉を伸ばしましょう。

④ もも上げ運動 10回を3セット



股関節の周りに力が入るようにしましょう。

健康教室のお知らせ

テーマ『カチコチ肩こりを解消しよう!』

第1回 12/1(木) 第2回 12/8(木) 第3回 12/15(木)
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00

『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!

facebook



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』