

# 股関節に負担をかけないように 下肢の筋肉を伸ばし、 スムーズに動かせるようにしましょう。

監修：子田 純夫 先生（子田整形外科 院長）

股関節に痛みを感じると、筋肉が縮こまって硬直します。気持ちが良いと感じる程度に伸ばすと、徐々にほぐれて動かしやすくなります。効果を高めるために、血行がよくなる入浴後に行うのがおすすめです。

## 下肢のストレッチ

1セット10～20回、1日2セット

股関節の筋肉をやわらかくします。

- ① 床に腰を下ろして両足を開き、ひざを伸ばします。  
右足の指先を右手でつかみ、上体をゆっくり右側へ倒します。
  - 痛くて足が開かない場合は、左ひざを曲げるといいでしょう。
  - 指先がつかめない場合は、無理のない程度に上体を倒しましょう。

- ② 深呼吸をしながら  
5秒静止したあと、  
上体を起こします。  
反対側も同様に行います。



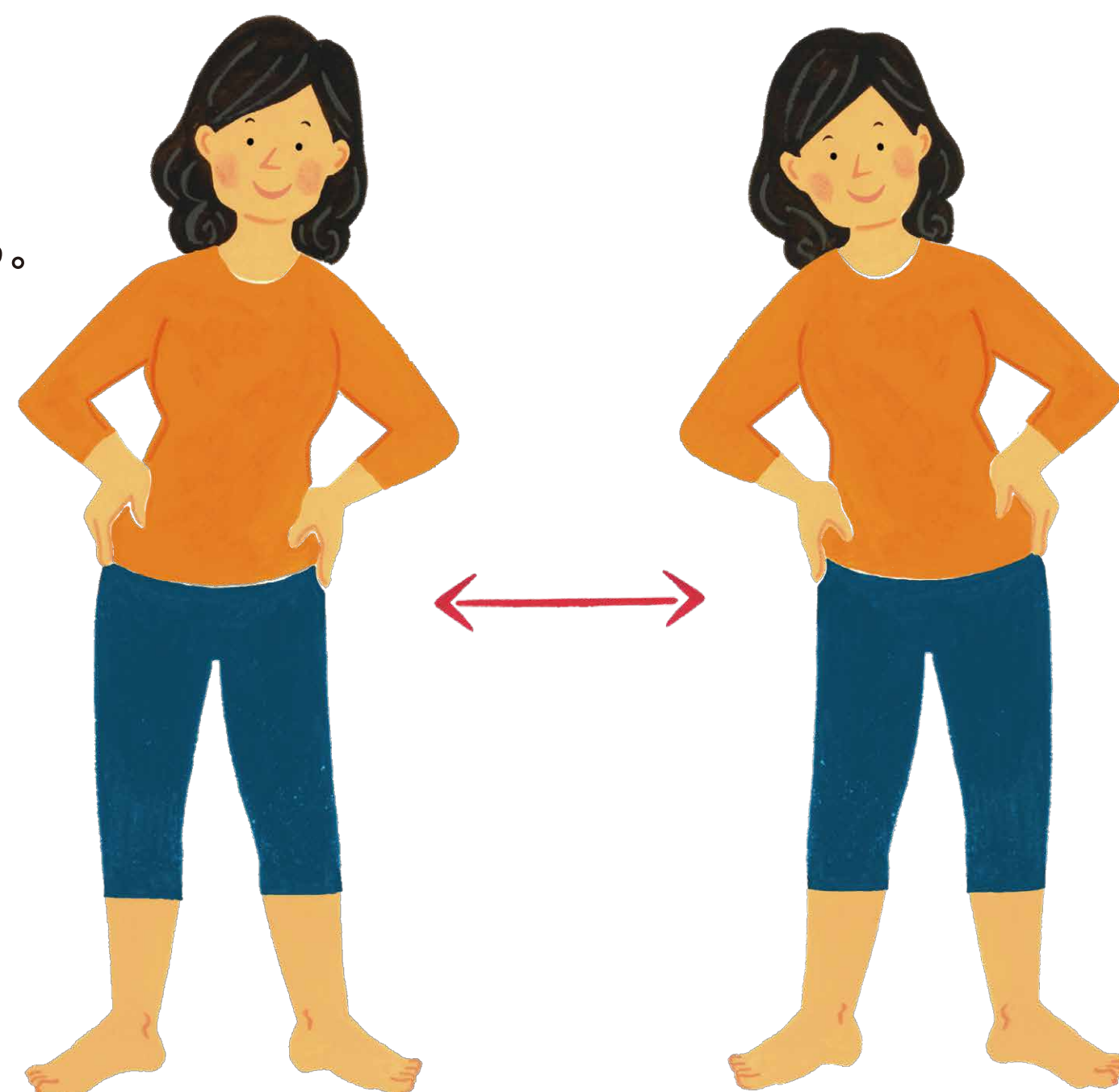
## 関節をいたわる3原則

股関節は体重の3倍以上の負荷がかかるため、軟骨がすり減って痛みにつながります。日ごろから、「関節に痛みがあるときは安静にする」「冷やさない」「けがを避ける」の3原則を守るようにすれば、関節の損傷や炎症を防ぎ、痛みを軽減することができます。

## 腰ゆらし体操

往復5回

腰や股関節まわりを柔軟に保ちます。



脚を肩幅より少し大きく開いて立ち、両手を腰に当てて背すじを伸ばします。右手で腰を右から左へ押し、左脚に重心をかけたまま5秒静止します。腰を元の位置に戻して3秒休み、反対側も同様に行います。