健幸おすすめ運動⑰　運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」

「変形性股関節症」の方の運動

運動動画をみながら行ってください！

上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

こんな人におススメの運動です

①まっすぐに歩けない、足に手がとどかない、
あぐらがかきづらい、足の付け値が痛い、

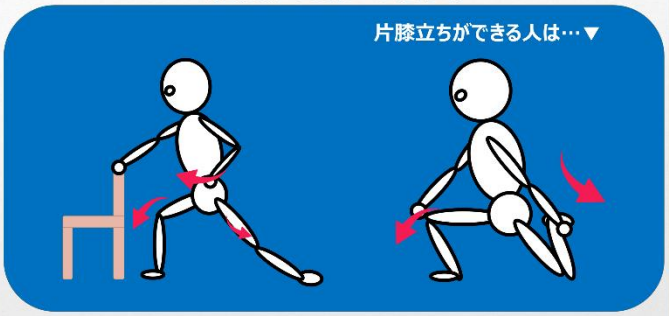
などの症状があり
「変形性股関節症」と言われた方

②変形性股関節症を予防したい方

①股関節を柔らかくする運動

股関節をのばすストレッチ

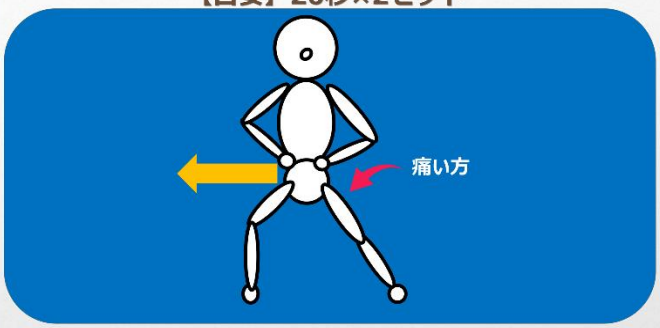
【目安】20秒×2セット



痛い方の足を後ろに引き、引いた足の甲をつけて体を起こす。体を起こして引いた足側の骨盤を手で押さえる。

内転筋のストレッチ

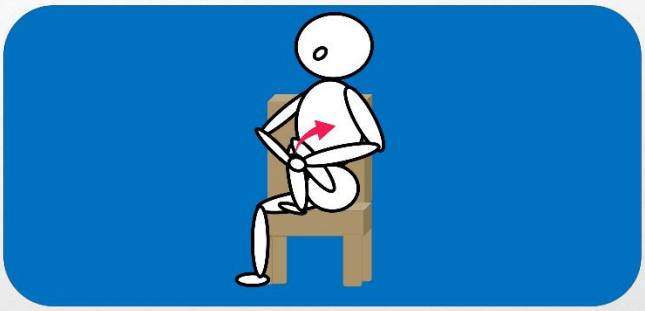
【目安】20秒×2セット



足を大きく開き、足を動かさないように痛くない方の足に体重をかけ、痛い方の内股を伸ばす

お尻のストレッチ

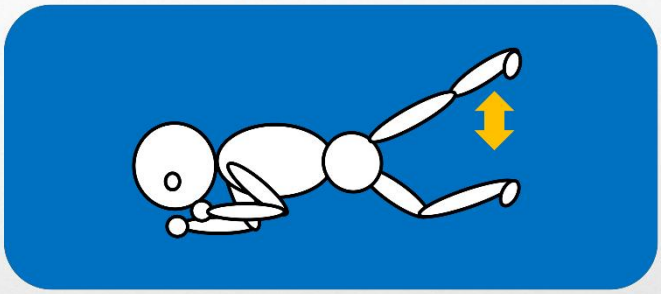
【目安】20秒×2セット



痛い方の足の膝を抱えてゆっくりとまげる

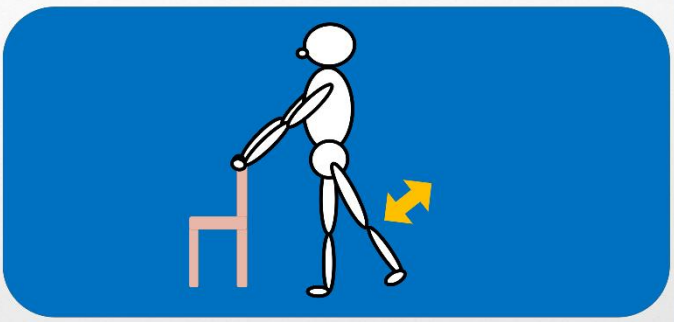
② 股関節周りを支える筋肉を鍛える運動

中殿筋トレーニング
【目安】5秒×10回



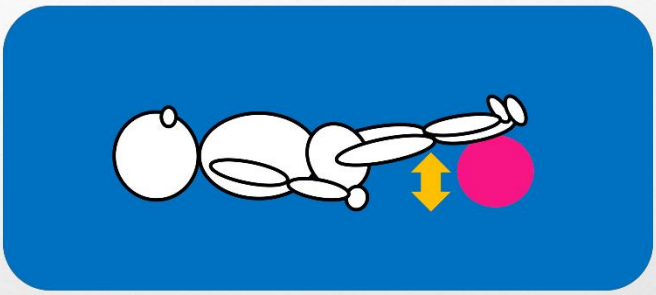
痛い方の脚を上にして横向きで寝て、上側の脚を少し上にあげて、5秒保持しておろす

大殿筋トレーニング
【目安】5秒×10回



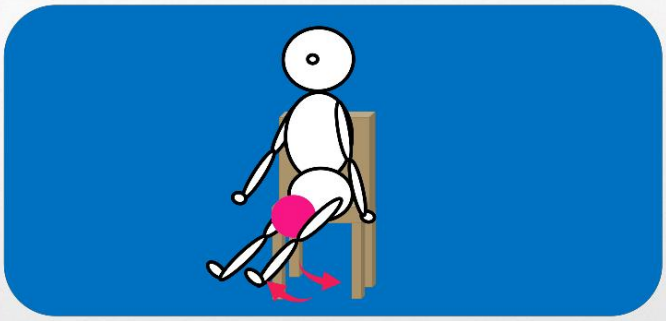
つかまりながら痛くない方の足で片足立ちをする
痛い方の足を後ろにあげる

ヒップアップ
【目安】5秒×10回



弾力のあるボールの上に痛いほうの足を乗せ、その上から痛くない方の足を重ねる。手は体側において、その状態でお尻を持ち上げ５秒保持して下ろす。

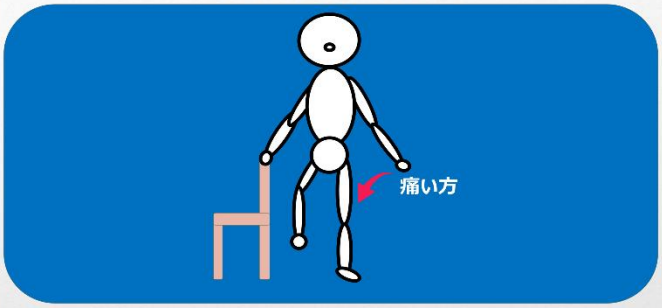
大腿四頭筋＋内転筋同時トレーニング
【目安】5回×2セット



椅子に腰かけボールを膝にはさみながら
膝をゆっくり5秒かけて伸ばし、5秒かけておろす

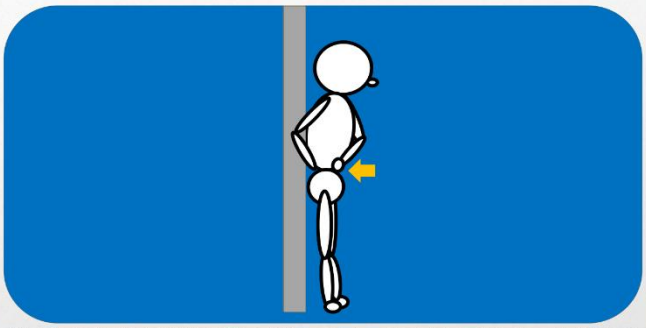
③ 姿勢をよくする運動

片足立ち
【目安】20秒×3セット



痛い足の反対側の手でつかまりながら
痛い方の足で片足立ちをする

腰の押し付け運動
【目安】5秒×10回



壁に肩甲骨と腰を付け足は少し離して立ち、片手を腰の後ろに回し腰と壁で手をはさむ。腰の後ろに回した手を壁に押し付けるようにお腹に力を入れる

今回は「変形性股関節症」に焦点をあてた運動です。多くの種類の運動をご紹介していますが、すべてやる必要はありません。まずは寝て行う運動から始めてみてください。