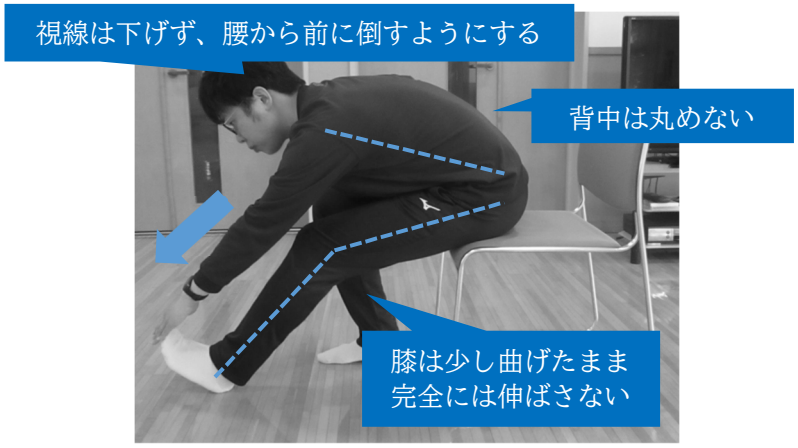
第15回

健康長寿講座

～股関節まわりの柔軟性向上～

みなさんこんにちは！気温も上がり、一気に夏が近づいてきましたね。屋外でスポーツをしたり、外出をするのにも良い季節となってきました。これからの活動を計画している人もたくさんいると思いますが、急激に体を大きく動かすと、痛みやけがにつながる危険があります。痛みなく楽しむためにはしっかり体の準備をすることが大切なので、今回は体の中でも大きな関節である、股関節まわりのストレッチをいくつか紹介したいと思います。

① 太もも裏伸ばし



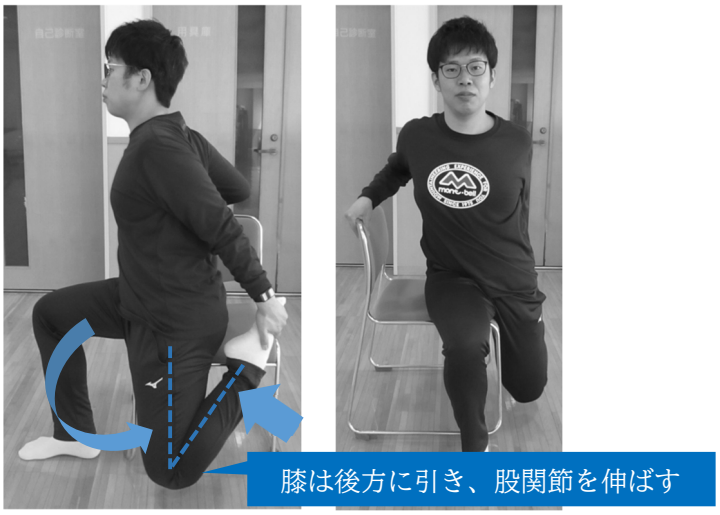
椅子に浅く座り、片方の膝を伸ばし（完全には伸ばさない）、手を膝の上に置く。反対の手は太ももへ置く。膝を伸ばした側の手を脚に**沿って**無理のないところまで伸ばす。体を丸めるのではなく、腰から前に倒すようにして 15 秒止める。ゆっくり体を起こし、反対側も同様に行う。

②膝抱え

片方の足を椅子に載せる。載せた足を抱えるように両手で押さえ 15 秒止める。ゆっくり戻し、反対側も同様に行う。

＊股関節や膝の手術を受けて、曲がりに制限のある方は、曲げる角度や運動方向に注意しましょう。

③座って膝曲げ



背もたれに対して横向きに座り、片手は背もたれをつかむ。体の半身が椅子からはみ出るよう、椅子の半分に座る。足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけて 15 秒とめる。

ゆっくり戻し、反対側も同様に行います。

＊膝の曲がりに制限のある方は注意してください。

④お足様

片方の足を反対側の太ももの上に乗せる。乗せた足の膝から下を持ち上げ、できるだけおへそに引きつけて 15 秒とめる。ゆっくり戻し、反対側も同様に行う。

＊股関節や膝の曲がりに制限のある方は、曲げる角度や運動方向に注意してください。

＊下になる足を低くしたり、椅子等を置いて足を載せても良い。持ち上げることが難しい場合は、おじぎをすることでも効果があります。

最初は１セットからはじめ、慣れたら２～３セットと繰り返していきましょう。この他にも効果的な体操があり、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体・運動方法に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」　毎週金曜日　10：00 ～ 11：00
「しゃきっと体操くらぶ」毎週金曜日　13：30 ～ 14：30

剣淵町地域包括支援センター　☏34-3955（ふれあい健康センター内）