



歩行や階段の昇り降りでは股関節が痛い、足に手が届きにくくなり靴下や靴が履きづらいことはありませんか？
このような症状がある場合、股関節が変形してきているかもしれません。
今回は特に中年以降の女性に多いとされる股関節の変形を予防するための体操を紹介します。



担当スタッフ紹介



まずは

1 股関節の変形のセルフチェックテスト



Point!
柔らかい
マットや布団に
寝てみよう!

写真のように
片足を反対側の
膝上にのせます。

Point!
この部分が
痛い時は
要注意!!

膝にのせた方の足を
外側に倒し、4の字を
作ります。この時、
外側に倒した足の
股関節つなぎ根が痛む
時は要注意です。



2 お尻周りの筋肉を鍛える運動



Point!
股関節への
負担を減らすための
動きです

写真のように
横向きに寝た
状態になります。

Point!

足の踵から
足を真横へ
斜め後ろの方向に
上げます

膝を伸ばした状態で
踵から足を横に
広げます。これを
20回繰り返します。



※足を高く上げることより
足の上げ方を大切にしましょう。

悪例

膝が曲が
らないように
注意!!



足はつま先より
踵の方が高く
なるように!

