

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 53 股関節を鍛えよう！

少しずつ寒さも和らいできました。季節の変わり目ですので体調管理に気をつけて、日々できる運動を継続していきましょう♪

股関節は下肢と骨盤を繋げるとても大切な関節です。股関節の周りにはお尻の筋肉をはじめとする多くの筋肉があり、歩く姿勢やバランスなどに関わっています。また、筋肉を鍛えることで**股関節**を守ることができます。



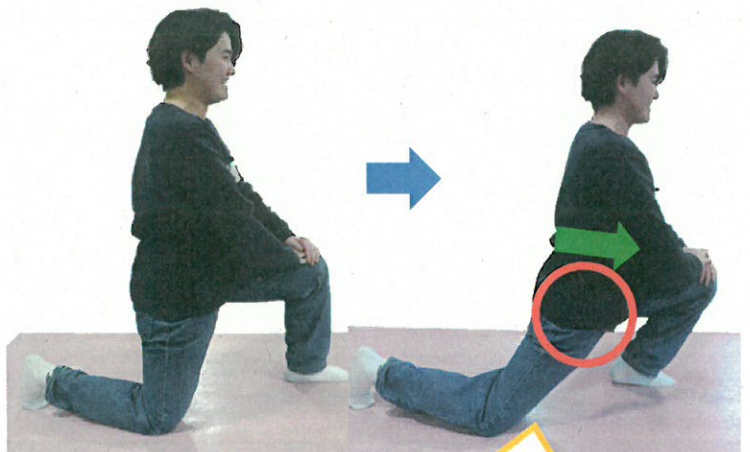
股関節にある筋肉のストレッチと筋トレを実施していきましょう♪
赤丸○の部分の筋肉を意識して運動すると効果的です。

おしり伸ばし



片方の足を胸に抱えるように持ち上げておしりを伸ばします

股関節前伸ばし



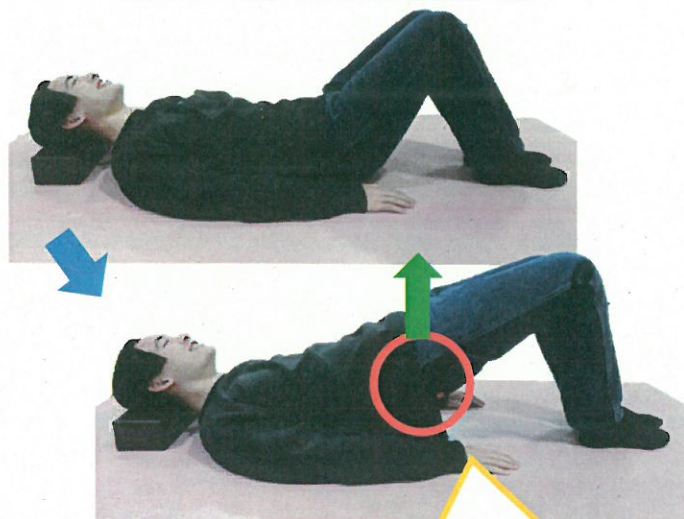
片方の膝を床につけた状態で骨盤を前方に移動して伸ばします

内もも伸ばし(股割り)



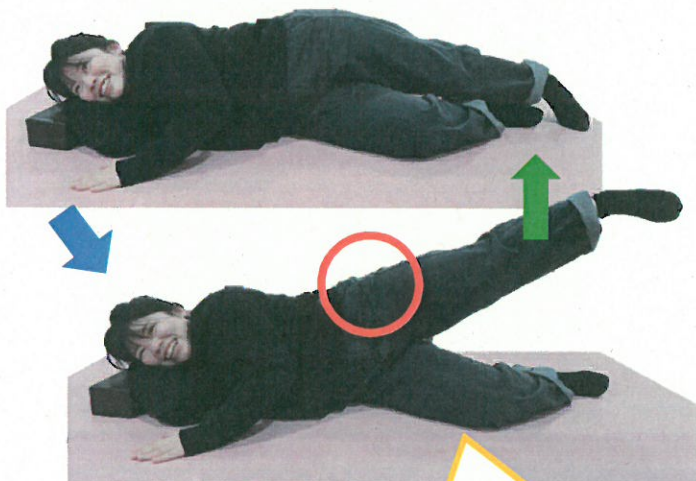
足の裏を合わせた状態で
ゆっくり膝を床方向におします

おしり上げ



膝を曲げておしりを上げます
腰が反らない範囲で実施します

足横上げ



横向きに寝た状態で上側の足を
膝をのばしたまま持ち上げます

もも上げ



姿勢を正した状態で左右ももを上げます

ストレッチ (青字) は10~20秒、筋トレ (赤字) は10~20回、
1日2~3セットを目標に実施します。運動時は息を吐きながら
痛みのない範囲で体調に合わせて実施しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 17期生 3年生の皆さんです♪
卒業おめでとうございます！

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です
編集担当：白石 和也 (上尾中央医療専門学校・理学療法士)
前田 伸悟 (リハビリディサービスアクティ・理学療法士)



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階 (仮事務所)
電話 048-773-7155