

続けよう！

／ コロナに負けない ／

／ 継続は力なり ／

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 62テーマ 股関節の機能

朝晩の冷え込みで、外に出るのがおっくうに感じる季節ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。年齢とともに、体の動きや筋力は少しずつ低下していきます。こうした心と体の元気が弱くなっていく状態を「フレイル」といいます。特に冬は寒さの影響で体を動かす機会が減りやすく、フレイルが進みやすい時期でもあります。だからこそ、寒い冬でも無理のない範囲で体を動かすことが大切ですので一緒に取り組んでいきましょう！

フレイルCHECK ＊5つの項目のうちいくつ該当するかチェックしてください。

- ☐ 体重減少してませんか？6ヶ月で2kg以上の体重減少した
- ☐ 握力は低下してないですか？ 握力：男性28kg未満 女性18kg未満である
- ☐ 疲労感を感じていませんか？ わけもなく疲れた感じがする
- ☐ 歩行速度が遅くなったように感じないですか？ 1.0/秒以下のスピード
- ☐ 軽い運動 定期的な運動（週1回を目安）していない方

POINT

＊1-2つチェックがついた方はフレイル予備軍！ 3つ以上は要注意！

股関節の機能について

股関節は、骨盤と大腿骨をつなぎ、体重を支えながら全身の動きを生み出す、**日常生活動作の土台となる関節**です。私たちが普段何気なく行っている「立つ」「歩く」「座る・立ち上がる」「階段を上る」「バランスを取る」といった動作は、すべて股関節の働きによって支えられています。股関節の機能が低下すると、これらの動作が不安定になり、生活全体の活動量にも大きな影響を及ぼします。



股関節の役割は、大きく分けて次の3つが特に重要です。

- ①体重を支える（支持性） ―立つ機能―
- ②動きを生み出す（推進力） ―歩きの機能―
- ③バランスを保つ（姿勢制御） ―支える機能―

立位では スクワットやランジが有名なエクササイズです（左の写真）今回は横に寝てできる体操を3つ紹介します。



立位のトレーニング

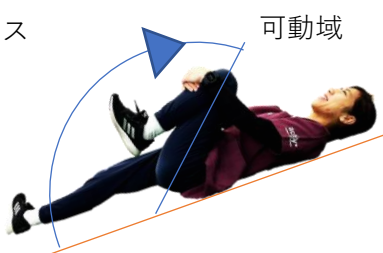


股関節の評価



バランス

片足立ちで
10秒たてる



可動域

よく曲がる

股関節のチェック！

まず初めにご自身の膝の状態をチェックしよう！

① 股関節屈曲可動域

可動域は100度以上、が目標になります。

② 片足立ちは左右10秒程度できることが目標になります。

＊痛みがある場合は要注意です！

痛みが強い場合は、医療機関に相談しましょう。

ストレッチと筋力トレーニング

① 股関節のストレッチ

15秒×3セット

#1 ベッドに寝て、膝を持ちます。

#2 股関節を胸に向かって引き上げます。

＊股関節がよく曲がるように伸ばしましょう。

＊反対側の足は、伸ばしておきましょう



② ブリッジ（大臀筋）

15回×3セット

#1 膝を立てた状態で寝ます。

#2 臀部を天井に向かって持ち上げます。

＊腰が反りすぎないように注意しましょう。



③ 横足あげ（中臀筋）

15回×3セット

#1 横向きの状態で寝ます。

#2 上にある足の膝を伸ばし、天井に向かってまっすぐあげます。

＊腰が反りすぎないようにしましょう。



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）

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155