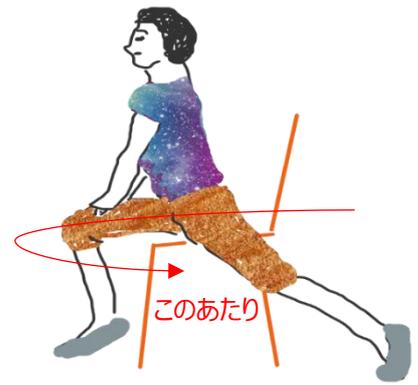


体の変化に気づいていますか? ④股関節まわりの柔軟性

Just do it★足の付け根ストレッチ

椅子に横向きに座り、外側の足を後ろに大きく引いてつま先立ちをします。
隣の人が席を立つ時がチャンス!!
大胆に膝を伸ばして、股関節前側の筋肉の伸びを感じましょう。



* 膝の向きや角度を変えて、股関節まわりの刺激を感じましょう

★痛みのある方は無理して行わないよう、ゆっくりはじめてみましょう。

仕事中座りっぱなしで、いざ立とうとしたときに股関節にキーンとした痛み、動かすとコキコキ音が出る、関節が外れたような感覚がある、などの違和感はありませんか?

同じ姿勢でいることで、血流が滞ってしまい、筋肉がコリ固まってしまうためです。



股関節は上半身と下半身をつなぐ大きな関節です。周りには筋肉やじん帯で支えられ、重要な血管やリンパが流れています。股関節が硬いということは、可動域が狭くなり日常の動作に制限ができるだけでなく、見た目的変化、内面的変化、様々へ悪影響を及ぼします。



太い血管、リンパの流れる股関節まわりをほぐすと、効果的に身体が変わること間違いなし!

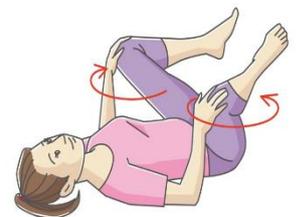
- 代謝アップ●
筋肉が柔軟になると血流が良くなり代謝も上がります。
- 骨盤のゆがみ改善●
体のバランスが整い、姿勢も良くなり、歩きやすくなります。
- 腰痛改善●
股関節周りの筋肉がほぐれることで、腰への負担が軽減されます。
- 下半身むくみ解消●
血流とリンパの流れが良くなり、痩せ体質へ変わります。

寝る前の股関節ほぐしで、快眠を

足のだるさや違和感で寝付けないことはありませんか? 股関節周りの筋肉が硬くなったまま布団に入ると、体の力みが抜けないことや、本来動かさなくてはいけない筋肉がしっかり使えていない(怠けている)せいで、だるさを感じることがあります。

布団に入ってからでもできますので、寝る前にちょっと動かしてみましょう。

* 膝を両手で押さえ、股関節をゆらゆら揺らし、付け根からぐるっと回す



<次回は「お尻が硬くなると」になります。お楽しみに>

執筆者: 菊池 希代江

プロフィール: 東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、

ヘルスケア支援を行っています。