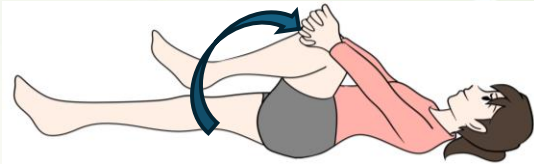


～今回のテーマ～

## お家でできる股関節のストレッチ

- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- 痛みのない側も同様にストレッチを行きましょう。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、医師にご相談ください。
- 30秒×3セットなど合計90秒程度行うと効果的です。

③仰向けに寝て、片方の膝を胸に抱えるように引き上げ、お尻の筋肉を伸ばします。反対の脚も交互に行います。



④両脚を横に開き、なるべく膝を伸ばすようにして前に手をつきます。息を吐きながら身体を前に倒し、ももの内側の筋肉を伸ばします。

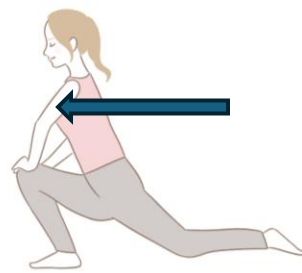
両足が難しい時は  
片脚ずつ  
行ってみましょう。



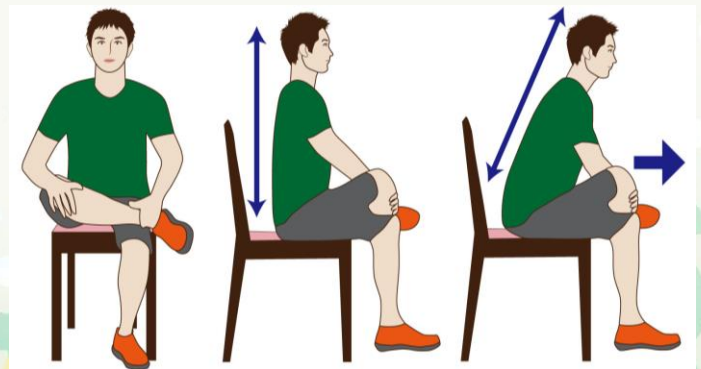
①仰向けで天井に向かって膝を伸ばします。伸ばした状態で10秒間保持し、10回を目安に繰り返します。



②片脚の膝を床につけ、骨盤を前に移動して股関節の前側を伸ばします。上体を真っ直ぐにして、腰が反らないように注意します。伸ばした状態で10秒間保持します。反対の脚も交互に行います。



⑤椅子に腰かけ、伸ばしたい側の足を反対の足に浅く組みます。上体を起こしたまま股関節から前傾しお尻の後ろ側を伸ばしていきます。



かたの通信

Googleフォーム

