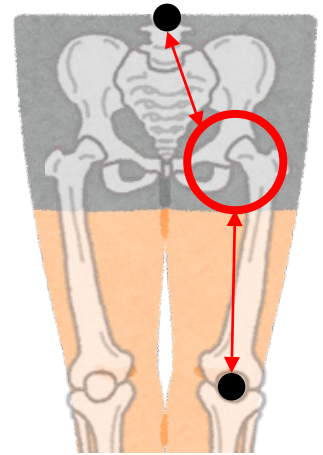


あるく健康ニュース 9月号

股関節のストレッチ 腰と膝のお隣さん



皆さんこんにちは、今回は股関節についてのお話です。
実は股関節はとても重要な関節で、腰と膝のお隣さんなのです。
立っている状態から、しゃがむ時や歩くときには股関節も必ず一緒に動いています。
これは、腰や膝の関節を動かす時には近くにある股関節と連動している為です。

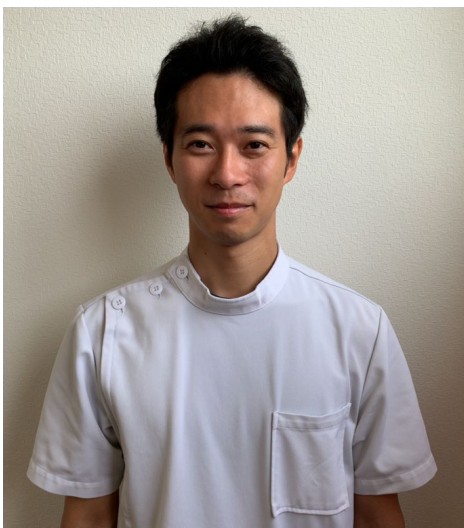


股関節の動きが悪くなると、お隣さんの関節である腰や膝の痛みの原因になっている可能性があります。

そこで今回は、股関節のストレッチをご紹介します。
まず座った状態で、両足の裏側を合わせてください。
この状態が辛い方は、合わせた足を身体から離すと楽になると
思います。
余裕のある方は、足裏を合わせたまま、骨盤から身体を前に倒して行きます。
足の付け根に張りを感じる状態で、10秒ほどキープして下さい。
腰が丸まらないように注意しましょう。



このように股関節をストレッチする事で、お隣さんの腰や膝の負担を減らす事が出来ます。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-3 9-3 9
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com