

## 3 膝の抱え込み



「次に膝の抱え込み運動をします。仰向けに寝たまま「1」で両膝を抱え込み、「2」で頭を上げておへそを覗き込みます。「3」で頭を下ろし、「4」で膝を抱えていた手を離し、元に戻します。これも5セット行います。1、2、3、4…」

## 4 おしり上げ



「次におしり上げをします。両膝を立ててください。「1」でおしりを上げ、「2」で下ろします。これも5セット行います。1、2…」

## 5 腹筋運動



「次は腹筋運動です。両膝を立ててください。「1」であごを引き、おへそを見るような感じで頭を持ち上げます。「2」で頭を下ろします。頭を上げるときに、息をフーッと吐くようにしましょう。これも5セットやります。1、2…」

股関節の動きをスムーズにする

## 股関節体操

ここでは、実際に富士温泉病院で行っている体操教室のプログラムを公開します。

病院では、指導するトレーナーのかけ声に合わせて患者さんが体を動かします。

(※回数を減らすなど、自身で調子をみながら、無理のない範囲で行いましょう。痛みを感じたときはすぐに体操を中止してください)

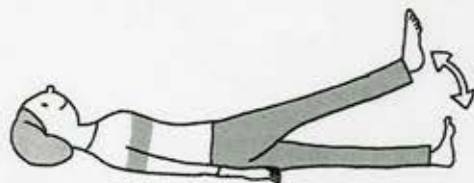
トレーナー（以下、）  
「これから股関節体操を始めます！ 最初に仰向けになってください」

## 1 深呼吸



「お腹の上に手を置いてください。鼻からいっぱい息を吸って、口からゆっくり、静かに吐いてください。これを3回繰り返します」

## 2 足上げ



「次に足上げをします。かけ声に合わせてください。「1」で膝を伸ばしたまま右足を上げます。「2」で右足を下ろします。「3」で同じように左足を上げて、「4」で左足を下ろします。これを5セット行います。1、2、3、4…」