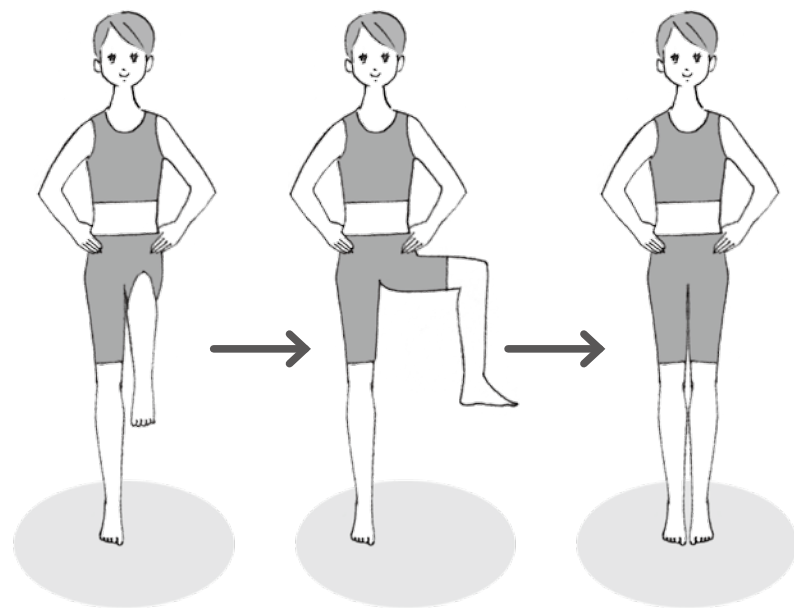


## 股関節ストレッチ（股関節まわし）

大きく姿勢を変えることがなく、道具や準備も必要がないので、外出先でも手軽に行える「股関節ストレッチ」をご紹介します。

変形性股関節症の「前股関節症」や第1ステージにある場合、股関節が少し引つかかるような、「なんかヘンだな？」程度の違和感を覚えることがあります。そうしたとき、このストレッチを行うといいでしょう。早く効果を得られやすいのが特徴です。

まずは、「股関節まわし」。よく、サッカー選手が試合開始前などにやっている、あれです。背筋を伸ばして立ち、腰に手を当てます。次に、股関節の悪い側の足をひざの角度が90度くらいになるまで上げ、そのまま横に開きます。その開いた足を元の位置に戻せば終了。股関節が回転するのを意識しながら、5〜10回、繰り返しましよう。なお、ふらつきが心配な場合は、柱やイスにつかまりながら行ってもOKです。



- 1 姿勢よく立ち、腰に手を当て、股関節の悪い側の足の太ももを前に上げる。ひざの角度が90度くらいになるように。
- 2 上げた足を、そのまま横に開いていく。
- 3 開いた足をゆっくり戻す。5〜10回繰り返す。