

<股関節>

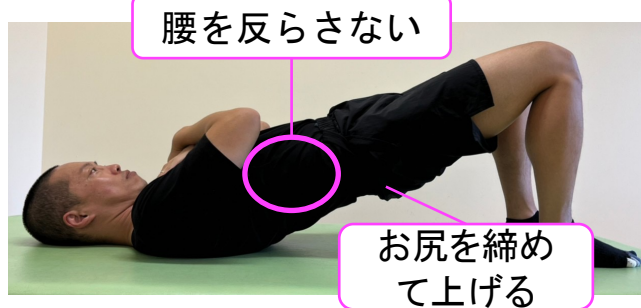
股関節周囲の筋力トレーニング

お尻のトレーニング（中殿筋）：10-15回 * 3セット



方法	<p>① 鍛える側の脚を上にして横向きになります。 ② 膝の間に枕やタオルを入れて、脚を“くの字”に曲げます。 ③ 踵を付けたまま上側の膝を挙げて、ゆっくりと戻します。 * 膝がタオルから離れる程度でも十分です</p>
効果	<p>股関節周囲の筋力が向上し、バランス機能の改善や股関節痛、膝関節痛の軽減が期待できます。</p>
注意点	<p>膝を挙げるときに身体が後ろに倒れないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

お尻のトレーニング（大殿筋）：10-15回 * 3セット



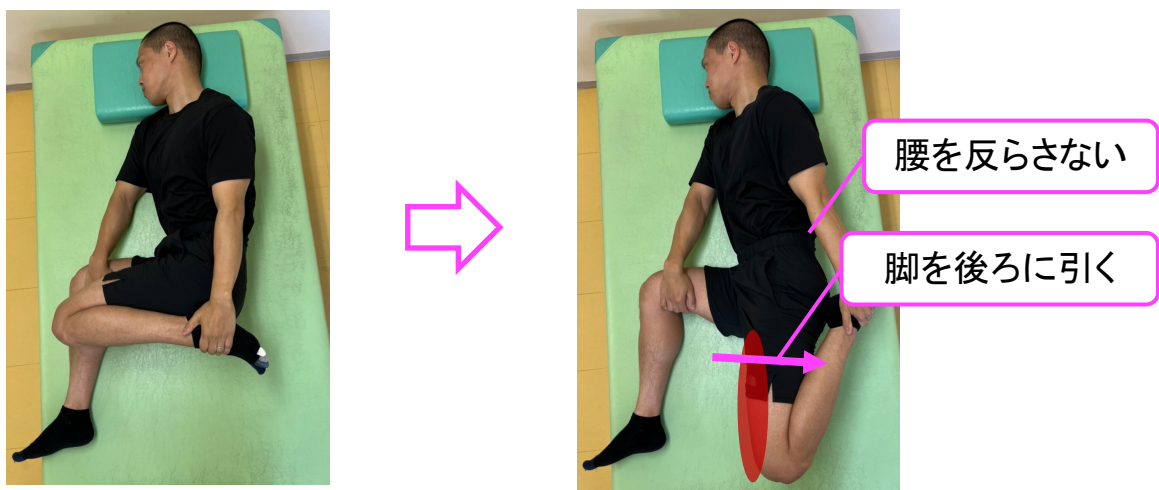
方法	<p>① 仰向けになり、膝を曲げます。 ② 腰が反らないようにお腹に力を入れます。 ③ お尻を締めるように力を入れてお尻を持ち上げ、下ろします。 * 腕はベッドに下ろしておいても構いません。</p>
効果	<p>体幹・股関節周囲の筋力が向上し、バランス機能の改善や腰痛・股関節痛の軽減が期待できます。</p>
注意点	<p>腰が反らないように行います。 腿の裏が攣る場合がありますので、無理のない範囲で行いましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

<股関節>
 股関節周囲の筋力トレーニング
 スクワット: 10-15回 * 3セット



方法	①足を肩幅に開きます。 ②腰（お尻）を落としていき、ゆっくりと戻ります。
効果	下半身の筋力が向上し、バランス機能の改善や、膝関節痛、股関節痛の軽減が期待できます。
注意点	膝が内側に入らない、つま先よりも前に出ないように行います。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

股関節周囲の柔軟運動
 腿の前側の筋肉のストレッチ: 20-30秒 * 3セット



方法	①横向きで下側の脚を手で抱えます。 ②上側の手で足首を掴みます。 ③上の脚を後ろに引き“太もも”の前に伸びる感じがしたら止めます。
効果	腿の前の柔軟性が改善し、股関節・膝関節の痛みの軽減が期待できます。
注意点	下の脚をしっかりと抱え、腰が反らないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

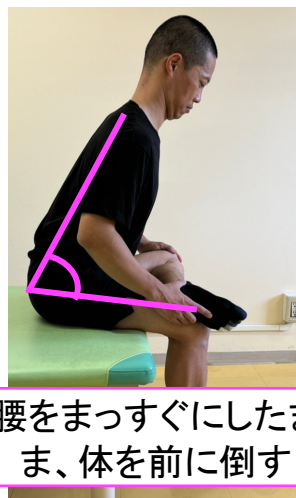
<股関節>

股関節周囲の柔軟運動

お尻のストレッチ: 20-30秒 * 3セット



腰をまっすぐ



腰をまっすぐにしたまま、体を前に倒す

方法	<ol style="list-style-type: none"> ①腰を伸ばして座り、片方の足を曲げて、反対の膝の上に乗せます。 ②腰をまっすぐ伸ばしたまま、お尻に伸張感を感じるころまで股関節から体を前に倒します。 ③そのまま20～30秒ほどその姿勢をキープします。
効果	股関節周囲の筋肉の柔軟性が向上します。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

お尻のマッサージ: 30秒程度



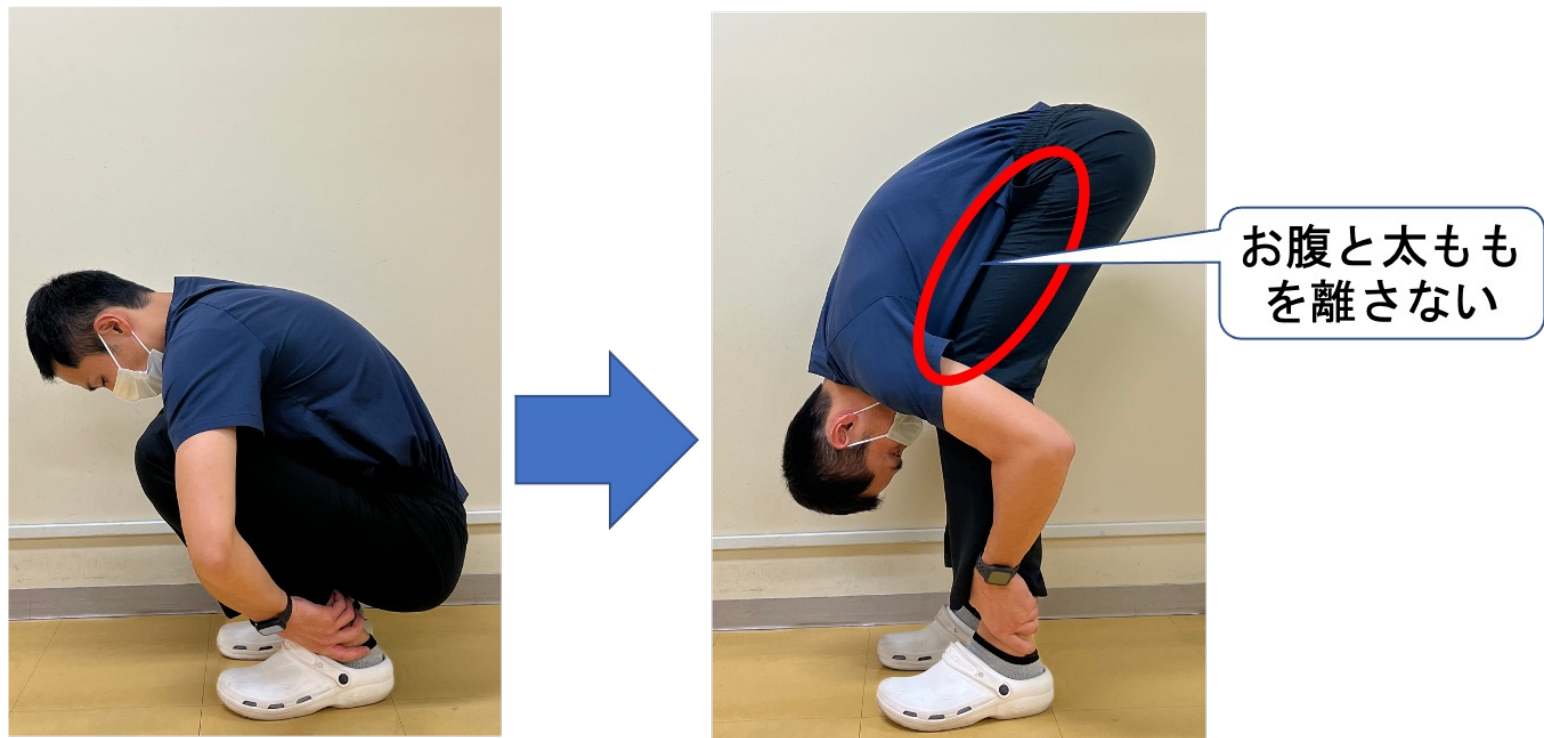
お尻にボール等を入れる



体重をかけてボールを潰す

方法	<ol style="list-style-type: none"> ①仰向けになり、膝を曲げます。 ②お尻の下にテニスボールなどを入れます。 ③ゆっくりとお尻に体重をかけてボールを潰し、マッサージをします。
効果	股関節周囲の筋肉の柔軟性が向上します。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

ジャックナイフストレッチ：5秒＊3-5回



方法	①しゃがんで足首を握ります ②胸と“太もも”をつけた状態で膝関節を徐々に伸ばします ③できる限り膝を伸ばした位置で5秒止めます
効果	股関節・膝関節の柔軟性が上がります
注意点	胸と“太もも”を離さないようにしましょう