

ひざをパタパタ折り曲げる

股関節の外側をストレッチする方法です。股関節の外側がこり固まっていると、ひざの内側が床につきません。倒しやすさと痛みを覚えておいて、定期的なチェックをおこないましょう。



STRETCH 時間
左右各
30
秒

ひざパタパタ

ストレッチ

股関節の外側をストレッチ！



①両足を肩幅より広く開き、ひざを90度に曲げます。

②左脚を内側に倒します。

うしろについた両手が床から離れないよう注意しましょう。

③左脚を戻すと同時に右脚を内側に倒します。これを30秒間、繰り返します。

股関節の動きが硬いと腰痛や膝痛の原因になるほか、下半身のむくみにもつながります。

足裏を合わせ、ひざを押す

股関節の内側をストレッチする方法です。股関節の内側が柔らかければ柔らかいほど、ひざが床に近づきます。股関節内側の痛みの程度、また、ひざ側面をどのくらい床に近づけられるかを、定期的にチェックしましょう。



STRETCH 時間
30
秒

足裏合わせ

ストレッチ

股関節の内側をストレッチ！



①足の裏を合わせてかかとを軽く自分の方に引き寄せます。

②両手で両ひざを下方に押し下げ、30秒間キープします。

日常生活動作において、股関節の正常な働きが重要です。ストレッチを兼ねてチェックしましょう。