

# ロコモフレ 予防体操

下肢：股関節

ロコモフレンドと一緒に  
ロコモフレ予防体操!



ロコモフレ予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

皆さん、ロコモフレのフレンドと一緒にロコモフレ予防体操を続けていますか？

第1回目は、『ロコモフレとフレイルについて』と『膝関節の運動』をご紹介しました。膝関節は、日常生活で酷使することが多い関節ですので、ストレッチや筋トレなど毎日のケアを忘れないようにしてくださいね。

さて、今回は『股関節の運動』をご紹介します。股関節は、高齢者では最も多く骨折する部位の一つであり、若い人であればヒップアップなど何かと話題になる場所です。股関節は、単独で動くのではなく、腰椎 - 骨盤 - 股関節が連動して動きます。そのため、股関節の動きが硬いことで腰痛が発生したり、腰の動きが硬いことで股関節の痛みが発生したりします。つまり、痛みのある部位が痛みの原因となっているとは限りませんので、全身の姿勢をみていくことが必要です。

そこで今回は、股関節の運動に加え、腰椎 - 骨盤 - 股関節が連動した全身の姿勢調整に繋がるような体操をご紹介します。

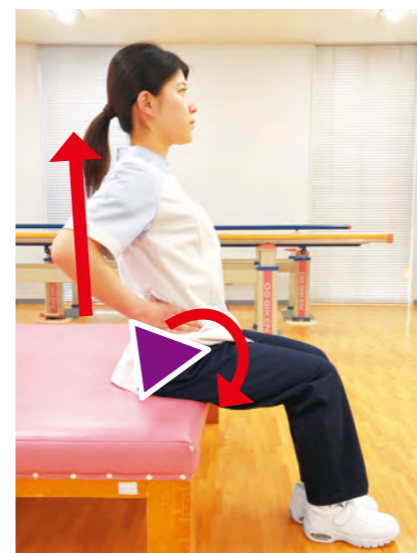
## ストレッチ 股関節の前にある筋肉：腸腰筋

- ① 両手で片膝を抱え込んで、もう片方の膝が浮いてこないように床に押し付けます。左右で実施します。



## 腰椎 - 骨盤 - 股関節の複合運動

- ① 骨盤を前に起こすようにして、腰を反らします。
- ② 骨盤を後ろに倒して、腰を丸めます。



前傾：おへそを前に突き出すように



後傾：おへそを中に引き込むように



両手を骨盤に添えて、骨盤の傾斜を確認してみましょう。





# ロコフレ 予防体操

ロコフレ 予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

## 筋力増強運動

おしりにある筋肉：大臀筋

① 両手を広げて、両膝を曲げます。



② おしりを挙げて10秒間くらい止めます。



## 四つ這い運動

① 四つ這い位になって、片方の足を伸ばして挙げます。



左右で交互に実施します。目線は前方を見るようにすると良いです。

② 一側の足と反対側の手を同時に挙げます。



## バランス運動

片脚立ち

① 片方の足を挙げて10秒くらい保持します。左右で実施します。



片方の手を台などに置いて支えにしてください。

## 継ぎ足歩き

線の上に沿って歩きます。両手を広げてバランスをとりながらして下さい。右足と左足が一直線上になるように歩きます。



バランスに自信のない方は、転倒の危険がありますので注意してください。

