

自宅でできるストレッチと筋トレ

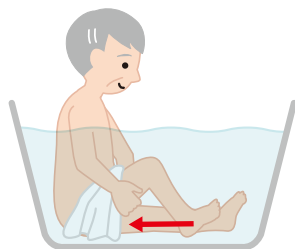
股関節の動きを大きくしましょう

- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- 痛みのない側も同様にストレッチを行きましょう。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

① ももの前の筋肉を伸ばしましょう

かかとをつけたまま股関節と膝関節を曲げ、しっかりと曲がったところで保持します。お風呂で温まりながら行うと行いやすくなります。

ストレッチの時間：5～10秒

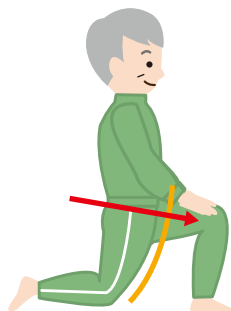


② 股関節の前の筋肉を伸ばしましょう

片脚の膝を床につけ、骨盤を前に移動して股関節の前側を伸ばします。上体を真っ直ぐにして、腰が反らないように注意します。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※バランスが悪いときはイスなどにつかまってもかまいません。

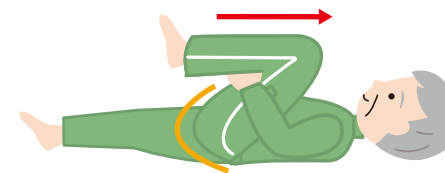


③ おしりの筋肉を伸ばしましょう

仰向けに寝て、片方の膝を胸に抱えるように引き上げ、お尻の筋肉を伸ばします。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら引き上げるようにしましょう。

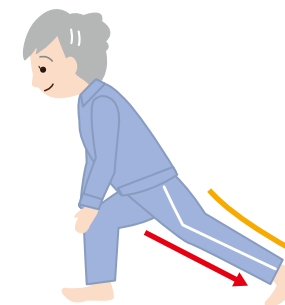


④ ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

立った姿勢から片脚を後ろに大きく引き、前脚の膝に手を当てます。後ろ脚のふくらはぎの筋肉を意識して伸ばします。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら伸ばすようにしましょう。

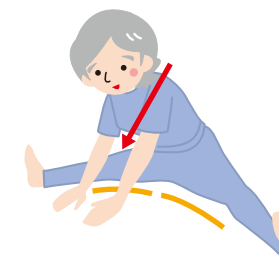


⑤ ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

両脚を横に開き、なるべく膝を伸ばすようにして前に手をつきます。息を吐きながら身体を前にたおし、ももの内側の筋肉を伸ばします。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら伸ばすようにしましょう。



赤矢印：からだを動かす方向
橙線：伸ばす筋肉の箇所

関節を守る筋肉を鍛えましょう

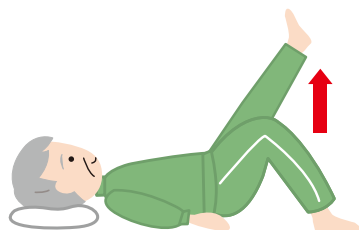
股関節のまわりを中心に脚の筋肉を鍛える

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 1セット 15～20 回で、2～3 セット行いましょう。

① ももの筋肉を鍛えましょう

ももの筋肉（大腿四頭筋）は歩行の安定に重要な筋肉です。仰向けに寝て片膝を立てます。反対の膝を伸ばしたまま床から持ち上げます。

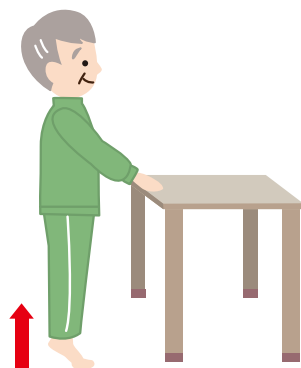
5～10秒保持して下ろします。



② ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう

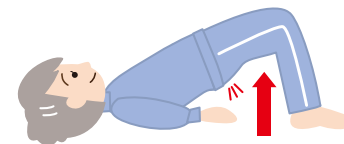
ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）は姿勢をよくする筋肉です。腰幅くらいに脚を開いて立ち、テーブルなどにつかまります。ゆっくりとかかとを持ち上げてつま先立ちになり、ゆっくりと下ろします。

2～3秒保持して下ろします。



③ おしりの筋肉を鍛えましょう

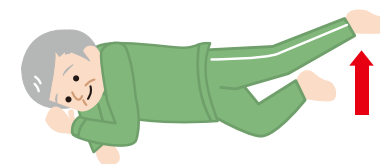
おしりの筋肉（大殿筋）は関節を守る重要な筋肉です。仰向けに寝て両膝を立てます。お尻に力を入れて持ち上げます。



5～10秒保持して下ろします。

④ おしりの横の筋肉を鍛えましょう

お尻の横の筋肉（中殿筋）は関節を守る重要な筋肉です。横向きに寝て床側の膝をまげ、手で身体を支えます。上側の脚を膝を伸ばしたまま持ち上げます。



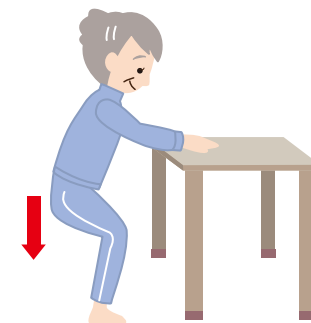
5～10秒保持して下ろします。

⑤ 脚全体の筋肉を鍛えましょう

スクワットは脚全体の筋肉を鍛えることができます。（不安な方はテーブルなどにつかまって行いましょう！）

両脚を腰幅より少し広く立ち、つま先を外に向けます。膝が前に出ないように、腰を下ろします。

5～6秒かけて下ろし、5～6秒かけて戻ります。



赤矢印：からだを動かす方向



股関節を守るためのトレーニングは重要ですが、痛みが発生したり、疲れが残らない範囲で行いましょう！