

簡単

ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

2月のテーマは

こかんせつ

## 股関節



股関節をケアするストレッチで、  
いつまでも元気に歩くことができる身体に。

人間の歩行にとって、とても大切な機能を担っている股関節。  
左右の足の筋肉を動かすことで、ひざの負担も軽減します。

※ご紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

左右共に  
7回を目安に  
行ってください。



横向きに寝転がり、下側の手で頭を支えた姿勢でスタート

1



2

足首を軽く伸ばし、息を吸いながら右足を30cm位の高さに上げます。  
5秒間じっと静止した後、息を吐きながら地面におろします。

point

テレビや新聞などを  
見ながら、布団の上でも  
気軽に行うことができる  
簡単なストレッチです。



もつと  
プラスアルファ

壁を使って、もう少し股関節を動かしましょう！

部屋の角などで行うストレッチです。  
おしり、両ひざと両足の外側が、壁から  
離れないようにすることで、体への  
負担を軽減し、ストレッチを行いやすく  
します。しっかり動かして股関節の  
動きをスムーズにしましょう。

※ひざを曲げる体操のため、  
無理のない範囲で行い、痛みを感じる  
場合はすぐにストップしてください。

壁を使うから  
上下運動も  
やりやすいのね～



壁からおしりと足を離さずに、  
息を吐きながらゆっくりと  
腰を落とし、吸いながら戻します。



手を合わせると、  
心が落ち着きます。

腰を落とした状態をご自分の  
ペースでキープするだけでも  
効果があります。