股関節ほぐし

ガチガチを柔らかく！ひざ痛・腰痛を防ぐ

一生元気に動くには股関節の柔軟性が大切

股関節は、脚の付け根にある関節で、体重を支える重要な役割をしています。歩いたり、座ったりできるのも股関節があるからです。

しかし、私たち世代は、股関節が硬くなってきていると平泉裕先生。「動かない生活や加齢が原因で股関節が硬くなると、関節は曲がった状態で固まり、骨盤は傾き、ひざも曲がった状態に。すると、関節や筋肉が疲労を起こし、ひざや腰に痛みが生じます」

「ずっと元気に動ける」ためには、股関節の柔軟性が不可欠。まずは左の前屈チェックで、体の状態を知ることからはじめましょう。

教えてくれたのは
医療法人社団輝生会
成城リハケア病院
病院長
平泉 裕先生

ひらいずみ・ゆたか　医学博士。昭和大学医学部整形外科学講座スポーツ運動科学研究所客員教授。日本整形外科学会専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本リハビリテーション医学会専門医なども務める。

構成・取材・文／オフィス・エム（寳田真由美）　撮影／西山輝彦　イラスト／秋葉あきこ　モデル／飯塚園子（SPLASH）　デザイン／ohmae-d

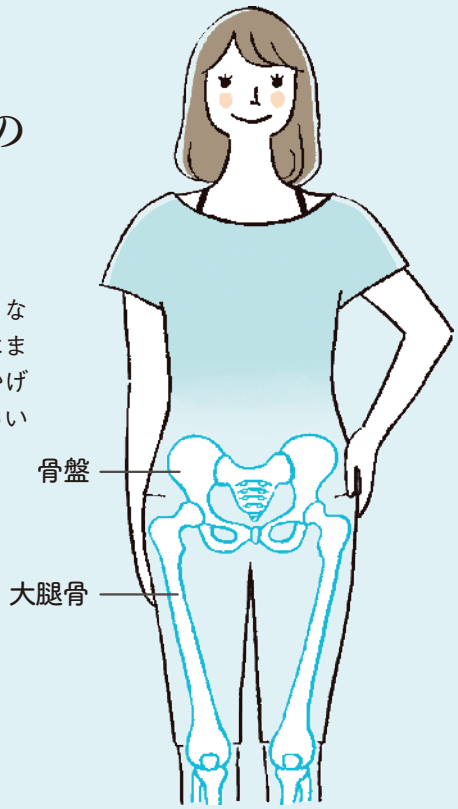
手は床につきますか？

吐く息に合わせて
両手と**頭を遠く**に
伸ばすイメージで
行いましょう

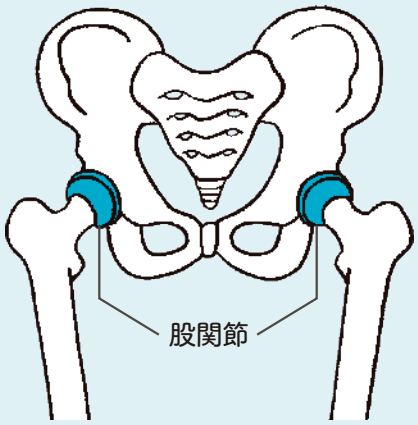
結果は次のページへ

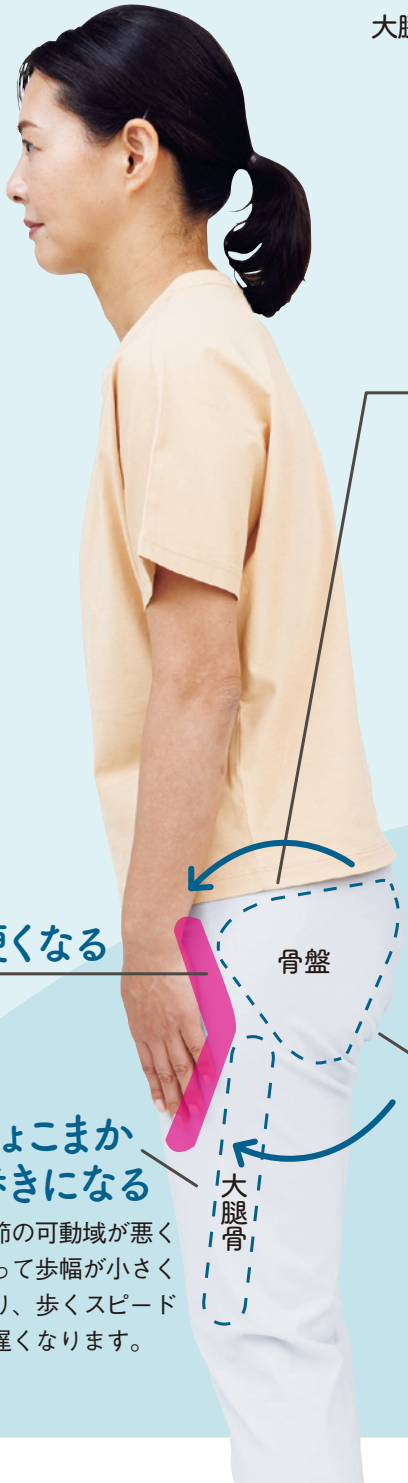
股関節は骨盤と大腿骨のつなぎ目です

股関節を見ると、大腿骨の先端が丸くなっており、骨盤のくぼみにすっぽりはまるようについています。この形のおかげで、関節がクルクルと回り、脚をいろいろな方向に動かせます。



パンツラインの真ん中あたりが股関節





痛みが出やすくなる

骨盤が前に傾くとひざが曲がり、脚の関節が痛みやすく。腰を反らせようとすることで腰痛の原因にも。

硬くなる

ちょこまか歩きになる

関節の可動域が悪くなって歩幅が小さくなり、歩くスピードも遅くなります。

お尻がカチコチに

股関節が硬くなっていると、つながっているお尻の筋肉も硬くなり、お尻のたるみにもつながります。

骨盤が前方に傾き、**大腿骨が前に出て固まります。**すると…

P27で

手が床についた人

股関節の状態は良好です

P27で

床に手がつかない人

股関節が硬くなっています

改善法は？

〝体の土台〟股関節の筋肉をゆるめる、強くする

股関節が滑らかに動けば代謝がアップ、骨も丈夫に

「関節が硬くなると余計な負荷がかかり、あちこちに痛みが生じるように。痛みの予防・改善には、股関節周りの筋肉をゆるめて関節の可動域を広げた上で筋肉をつけることが必要です」と、平泉先生。

今回、アプローチする筋肉は上の4つ。股関節を「前に曲げる」「外側に開く」「後ろに伸ばす」という3方向の動きに関わる筋肉です。「筋力がアップすると、歩行能力が向上します。代謝も良くなり、内臓や脳の機能もアップ、骨も丈夫になり、ひざや腰の痛み改善にもつながります」

筋肉は、やった分だけ必ず増えると平泉先生。運動は「ゆるめる」→「強くする」の順番で、1日何度でも行いましょう。

まずは股関節周りをゆるめる

オススメ
1日の活動前に

股関節の前側伸ばし

10秒キープ×左右2回ずつ

呼吸は自然に

上半身は前に倒れない

脚は前後に開き、片ひざ立ちに

ひざは床につく

股関節の前面を伸ばす

これでもOK

脚を無理なく曲げられるところで止めてもOK！

「**股関節の前側伸ばし**」は、腰から股関節の前面まで走る腸腰筋を気持ちよく伸ばせるストレッチ。「**太もも内側筋肉伸ばし**」では、主に股関節内側にある内転筋を伸ばします。「腰のだるさやつらさを感じている人は、これらを行うことで股関節周りの縮まっていた筋肉がゆるまり、姿勢が良くなって体の動きもスムーズになります」（平泉先生）。P32の「**片足立ちひざ大回し**」を加えると、さらに股関節の可動域が広がりやすく。

NG

体を倒すと股関節の前側が伸びません

オススメ
1日の活動前に

太もも内側筋肉伸ばし

10秒
キープ×
左右
2回ずつ