



健康人で行こう!

どかいさやく  
180度開脚も  
夢じゃない!?

こかんせつ  
股関節をやわらかくするストレッチ

股関節をやわらかくするストレッチが近年注目されていますが、実は股関節の柔軟性を高めることは、日常生活において様々なメリットがあります。そこで今回は、自宅のできる「股関節をやわらかくするストレッチ」をご紹介します。



## 股関節ストレッチのメリットは?

### むくみや冷えの解消

ストレッチをしてリンパや水分の流れを促すことで、脚のむくみの予防や改善になります。また、血流も良くなるため体の冷えを解消したり、筋肉を刺激することで筋力低下も予防します。

### 転倒やケガの防止

ストレッチで脚の筋肉の柔軟性を高めることで、つまずきや転倒を防止します。さらに、肉離れなどのケガも防ぎます。



### 悪い姿勢の改善

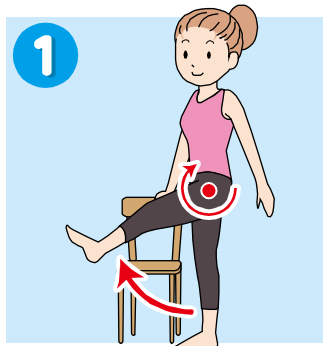
股関節周辺の筋肉をほぐすことで、骨盤のゆがみが改善され姿勢が良くなります。また、正しい姿勢を保つことで、肩こりや腰痛の緩和も期待できます。



## 股関節ストレッチのやり方

今回は2種類のストレッチをご紹介します。回数はひとつの目安です。ご自身の体調や体の柔軟性にあわせて調節してください。もし、ひざや腰、股関節に痛みを感じた時は中止しましょう。

### 前後にぶらぶらストレッチ

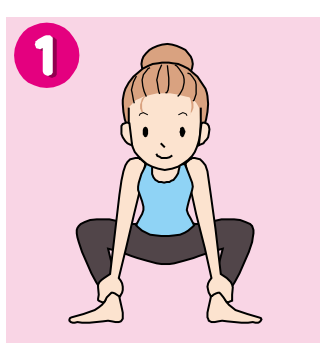


1 転倒しないよう、イスや壁に片手をついた状態で行います。足の付け根を意識しながら、片足を前に蹴り上げるようにゆっくり10回動かします。



2 次に、脚の付け根を意識しながら片足を後ろに蹴り上げるようにゆっくりと10回動かします。①と②を3セット繰り返したら、反対の脚も同様に行いましょう。

### 左右にゆらゆらストレッチ



1 両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、背中をできるだけ丸めないように体を真っ直ぐ下ろします。そして、両手で両足の足首をつかみます。



2 この状態から体を左右に移動させます。この時、右側に体を移動したら左足のつま先を上げ、左側に体を移動したら右足のつま先を上げます。これをリズムカルに10回繰り返し、3セット行いましょう。

ストレッチはコツコツ継続することで効果が高まります。ただし、体が温まっていない状態で行うとケガの原因になってしまうため、入浴後など体が温まっているときに行いましょう。

クイズの 4 550回

1枚のガムを味がなくなるまで食べるには、約550回噛む必要があると言われてます。ガムを噛む時は、「キシリトール入りガム」のようなむし歯にならない甘味料を使ったものを選びましょう。