

股関節痛を防ぐには

あなたは大丈夫？

お尻の機能性チェック

①椅子から片足で立ち上がれない

膝が90°くらいになるような高さの椅子に座ります。そこから片足で立ち上がれますでしょうか？両方やってみましょう！

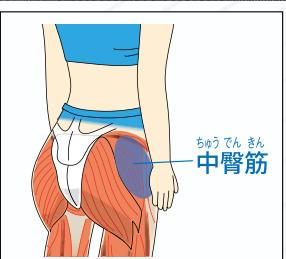
これは太腿の筋力チェックとして用いられることが多いですが、その前に中臀筋というお尻の筋肉が働いていないと、椅子から腰を上げることすら困難になってしまいます。

②階段を降りる際に膝が内側に入ってしまう

ご自分ではなかなか気付きづらいかもしれませんね…。膝が内に入るというのも普段からお尻の筋肉が正しく機能していないサインです。お尻の筋力が働いていないことで膝に負担が掛かっている状態ですね。

③片足立ちでグラグラしてしまう

片足で体重を支えている際に骨盤が側方でズレないようにしているのが中臀筋という筋肉です。ここが使われないと片足立ちでもグラグラしやすいです。また歩いている時もお尻が横に振れてしまっていることが多いです。（トレーニングブルグ徵候）*



今回のテーマは「股関節痛を防ぐ」です。「股関節を動かすとコリコリする…」「なんだかうまくはまっていない気がする…」「長時間歩くと痛い…」ということはありませんか？
日常動作でかかる関節への負担は膝関節で体重の8倍、股関節は3倍と一般的には言われています。
いつまでも元気に歩けるようにできる範囲の運動とストレッチをして予防していきましょう！

*股関節に限らず痛みの原因は複雑で、一つとは限りませんので、あくまで一例としてご覧ください



こんにちは!青森市浦町で少人数制フィットネスジム「フレア」を運営しております、
小野寺幸太郎と申します!

こちらのコーナーでは「日常生活を快適に過ごす為の運動」をお伝えしていきます!