

朝日ちょこっと体操 第5回 「股関節」

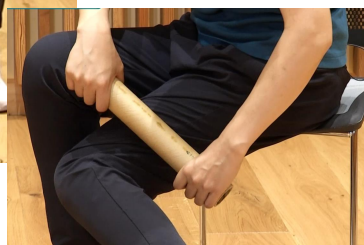
いくつになっても自分で歩くために股関節まわりを整えましょう！

①腰と太ももの外側をほぐす方法

＊棒や筒でコロコロと腰の横から太ももの外側までほぐします。



ちょこっとポイント！
痛いけど気持ちいい
位の強さで



②お尻をほぐす方法



足を動かした時に動く
お尻の筋肉と筋肉の
境目を探します。



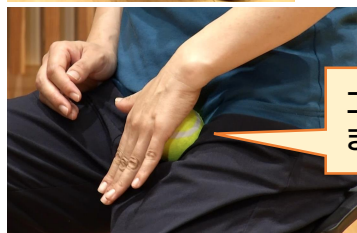
境目にテニスボール
を置いてコロコロしま
す。ボールがない時は
手でもいいです。

③足の付け根をほぐす方法

＊足の付け根にある筋をボールでほぐしまし
よう。手を使ってもいいです。



足の付け根を伸ばして



コロコロと筋をほぐし
ます

④片足を上げる運動



背中を
伸ばして

支えている足の
股関節が下がる
感じで

お腹が突き出
ないように

＊片足を5回ずつ上げて下げます。
＊ふらつく人は、何かにつかまって行いまし
よう。

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251