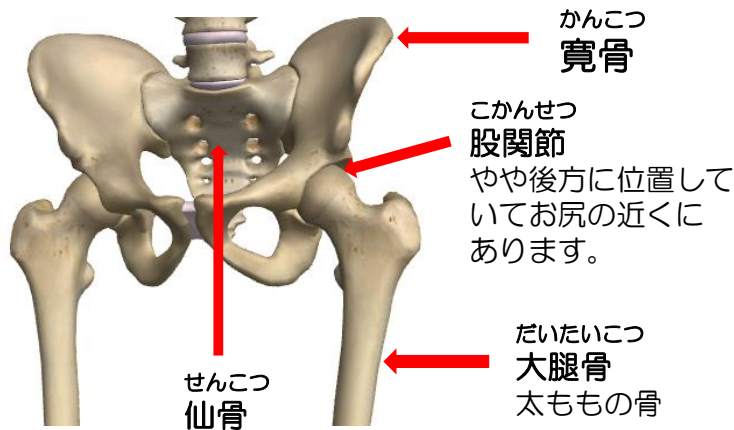


今回は股関節に注目！！

股関節は、体の中心にある大きな関節で、日常の基本動作の根本を司っている重要な関節です。股関節の動きが硬かったり、痛めたりすると、色々な症状が体に出てしまいます。股関節の役割を理解して健康的な生活が送れるようにしましょう。

股関節に痛みが出る原因は・・・

- ケガによもの
股関節を痛めるよりも周りの部位を痛めて股関節に痛みが出る事が多くあります。これは、姿勢の悪さにも繋がることですが、痛めた後に一時的にかばうような動きをするため、股関節に負担がかかり痛みが出てしまいます。
- 姿勢の悪さ
左右どちらかに痛みが出やすくなります。それは、日常生活でのなげない立ち方、座り方、歩き方にくせがあり慢性的にズレが生じる事があります。気付かないうちに片足に体重がかかる姿勢が多くなり、股関節に痛みや違和感が生じてしまいます。



※寛骨、仙骨が合わさり骨盤になります。

- むくみや冷えが起こりやすくなります。
股関節が硬いと、痛みで筋肉を動かさないようになって、血流が悪くなり、むくみや冷えが起こりやすくなります。
- 体全体のバランスが崩れます。
体の中心にある股関節に異常が出ると体全体のバランスが崩れ姿勢が悪くなり、腰痛や肩こりを引き起こす原因になります。
- 筋肉が衰えます。
股関節の動きが悪くなることで、筋肉が衰えていき、持久力や瞬発力など体力の低下につながります。
- 加齢、運動不足で、股関節の動きは悪くなります。
筋肉や関節は動かさないとどんどん動かさなくなります。これは、筋肉が硬くなり、可動範囲が狭くなります。無理のない範囲で体を動かしましょう。

若いときは骨や筋肉が股関節をサポートをするので、あまり影響は出ませんが、中高年になって体重が増えたり、骨密度の低下、運動不足により、筋肉量が減少して股関節への負担が大きくなります

上記で紹介したように、股関節を痛めると歩き方も悪くなり、膝関節、足関節にも負担がかかり、痛みが出る事があります。坐骨神経痛、腰痛、膝痛等と痛みが似ていますが、股関節が原因で起こることが多くあります。歩行や、階段の昇降、椅子から立ったり座ったりといった動作は、股関節がスムーズに動くことで初めて出来る動きです。腰を曲げたり、伸ばしたりする動きは、ほとんどの方は腰の動きとされていると思いますが、基本は股関節で動かしています。股関節の衰えやケガを予防するには、日ごろから適度な運動をして、股関節周辺の筋肉を鍛えておくことが大切です。

※裏面では股関節の運動、ストレッチを紹介します。

NEW

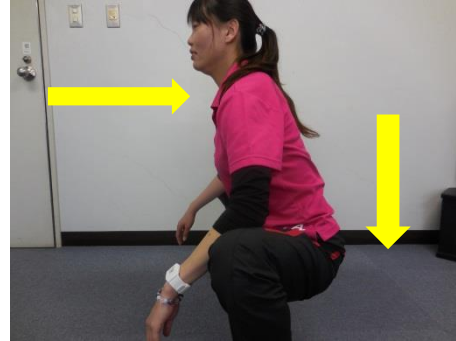
SportZEROのQRコードを作りました！



股関節の運動,ストレッチ

・股関節股割運動

両足を大きく開いて、しっかりと腰を落とします。このときのポイントは、上体をまっすぐ垂直に保つことです。前かがみになったり、後ろに反ってしまったりすることがないようにして下さい。骨盤に対してまっすぐ身体の重みがかかるような状態が理想です。この体制を数回繰り返して行って下さい。



・股関節のストレッチ

- (1) 床に座って、両足を大きく無理をしない程度に広げます。
 - (2) 両足の親指を内側に倒すようにしながら、両足を内側に回します。
 - (3) 次に両足の小指を外側に倒すようにしながら、両足を外側に回します。
 - (4) 上記の運動を、1度に5~6回繰り返します。
- ※ストレッチ中は息を止めず、ゆっくり呼吸して下さい。



平成28年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)
 水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
 土 曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
 - ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
 - ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。
- 利用講習会の受付は5月13日(12:15)から開始します。(O印)
 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

5月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 休	3 休	4 休	5 休	6 B	7 C	8 休
9 A	10 A	11 B	12 A	13 B	14 休	15 休
16 A	17 A	18 B	19 △A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 △A	25 B	26 A	27 B	28 C	29 休
30 A	31 A					

《自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。》