



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

## 『股関節痛の予防体操2』

### Step①



1. 肩幅に足を開き、腰を落として太ももに手を置き肩を中に入れ込む。

※肩を入れた方側の内ももの筋をのばしましょう。

### Step②



2. 仰向けになって膝を持ち、外回りに10回まわす。反対側も同様に行う。

※意識は内ももの筋を意識して大きく回しましょう。

### Step③



3-1. うつぶせになり、足を曲げ反対側の手で持ち、できるだけ引き寄せる。

※外に向いている股関節を内側に入れましょう。



3-2. うつぶせになり、足を曲げ同じ側の手で持ちできるだけ持ち上げる。

※内側に入り、負担がかかっている股関節を外に出しましょう。

### Step④



4. うつぶせになり、足を上にあげて5~10秒数える。

※前の筋肉(内転筋群)を鍛えましょう。

「坐骨神経痛に効く」

ツボ



小腸愈(しょうちょうゆ)

膀胱愈(ぼうこうゆ)

おしりの割れ目上をげんこつで押さえる(温めるのも効果的です)

### ☑ ワンポイントアドバイス

3-1.3-2  
自分の辛い方側を重点的に行いましょう。