



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』

毎日続けて、健康維持！

Step ×3セット

①



足を開き、股関節を意識しながら外側にたおし、7秒数え内側も同様に行う(3セット)

Step

②



椅子に浅く座り、前かがみにならないように上体をできるだけまっすぐにして、両手で椅子の横をつかみ、ひざをゆっくり持ち上げておろし、左右交互に繰り返す。(1秒で1回の速さで60回行う)

Step ×3セット

③

ゆっくりたおす。



左右の足裏をあわせ、両足を手前に引き寄せ、ゆっくり上体を前に倒し10秒数える。(3セット)\*自分の痛みにあわせて、できる範囲で行う

Step ×3セット

④



足を左右に大きく開き、おなかに力を入れて腰を落として7秒数える(3セット)

\*膝に痛みのある人は無理をしない

「股関節痛に効く」  
**リンパ節**

リンパの流れをよくすることは、健康や美容のためには不可欠です。力を入れすぎないで、「すりすり」さすりましょう。



① 股関節に手をおいてさする



② お尻に手をおいてさする