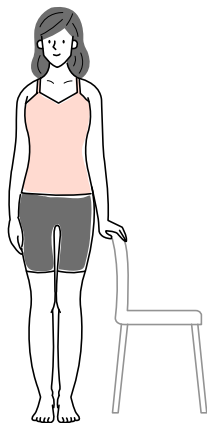


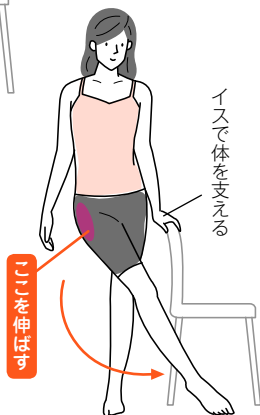
股関節の痛み 解消ストレッチ①

股関節は、年齢とともに硬くなり、脚全体の動作にも影響する部位。立ち仕事などの合間などに行っておきましょう。

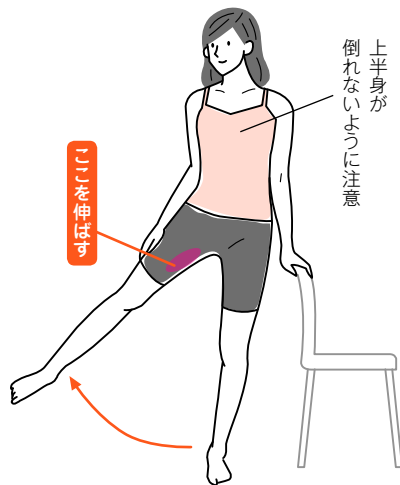


- ①背筋を伸ばしてイスの横に直立し、片手で背もたれを持つ。

- ②脚をつけ根から内側いっぱいまで大きく動かす。



イスで体を支える



上半身が
倒れないように注意

- ③脚を外側に回し、お尻の側面の筋肉の伸びを感じるところまで広げる。脚を振り子のようにして②～③を左右5回ほどずつくり返す。

check /

脚のつけ根のそけい部は、下半身のリンパが集まっている部位です。ここの流れを良くすることで、脚全体が軽くなります。