



よこた内科クリニック通信 Vol.17



あけましておめでとうございます。風邪やインフルエンザの患者さんもかなり来院されていますが皆さまいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

体は動かしていますか！？

寒さが強くなり体を動かす機会が減少している方が多くみられますが、皆様どうでしょうか？正月休みでゆっくりしていた体を動かしましょう！！まずは家の中で出来るストレッチから始めてみませんか？

日常生活の中でできるストレッチ運動
～脚を前後に大きく広げて行う
股関節のストレッチ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

股関節は、上半身と下半身の動きを分け、またバランスを取る上で要となる部分です。股関節が硬くなり、前かがみになってくると、腰を痛める可能性が高くなるため、柔軟性を高めるためのストレッチをご紹介します。

両脚を前後に大きく広げ、前脚に重心を置きます。前脚の膝を90度に曲げ、後ろ脚に重心を移動させたら、後ろ脚を後方に伸ばしていきます。後ろ脚の付け根あたりに張りを感じるまで反動はつけずゆっくりと伸ばしましょう。30秒～1分間保持したら、反対側も同様に行います。

