

# 浜 川 へ 通 信

29年10月1日  
48号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション

### 身体の中で一番大きな関節のお話 ～股関節の痛みについて～

あっという間に秋になりましたね。運動するにはとても気持ちがいい季節です。しかし、運動したくても痛みがある状態では思うように体を動かすことができません。今回は、体を支える大切な関節、「股関節」についてご紹介します。



**「痛くても…頑張って運動しなくちゃね！」は、正しい？**

痛みが出ている

＝これ以上やめてくれ！SOSのサインかも。

早期受診をして、医師に診断してもらうことが何より大切です。関節の痛みを我慢していると、変形性関節症へ進行してしまうこともあるのです。また、痛みを伴う運動は逆効果になりかねません。適切な運動と、生活を工夫しながら、上手に付き合っていきましょう。



#### オススメしたい「うつぶせ」・「ゆるする」

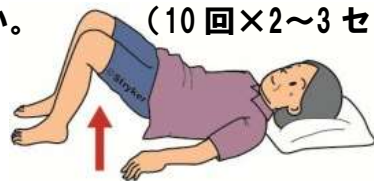
うつぶせになっておしりをゆらゆらすることで筋肉がほぐれます。(10～20分くらい)

※痛みがある場合は無理せず、枕をお腹の下に入れるなど工夫してみてください。



#### お尻の筋肉を鍛えましょう！

ひざを立てた姿勢でお尻を持ち上げます。お尻を上げる・下ろす時はゆっくり呼吸を止めずに行いましょう。痛みがある場合は中止してください。(10回×2～3セットくらい)



#### ソックスエイドの紹介

靴下をはくのが大変な時には、ソックスエイドを試してみてください。手作りでも簡単にできるもので、足を深く曲げずにはくことができます。気になる方はお気軽にお尋ねください。実際にお見せします！



杖や手すりを使って負担を減らす  
体重コントロール(肥満予防)  
歩きやすい靴を選ぶ  
ことも大切なことです！

