

新川橋公開講座

リハビリテーション科・宇野科長による 「股関節」の痛みを運動で治そう



平成 24 年 9 月 12 日（水）、本館 1 階ライブラリーにて、リハビリテーション科・宇野科長による『「股関節」の痛みを運動で治そう』を開催致しました！！

当日は 37 名もの皆様が参加されました！！多くの方に集まっていただき、大変うれしいです！！

今回は股関節の痛みをテーマということで、股関節の説明、レントゲン写真を使って変形性股関節症とは何なのか、自宅で出来る運動をお話ししました。

変形性股関節症とは、関節の隙間がなくなり、歩いたり運動した時に痛みを伴う病気です。

股関節が痛くなる原因は、**柔軟性低下・筋力低下・異常歩行**によるもので、日常生活の動作を制限されてしまうため改善していかなければなりません。

股関節は運動で痛みが取れる！

- ① 関節を柔らかくする
- ② 股関節周辺の筋力強化
- ③ 良い姿勢をする骨盤のコントロール
- ④ 良い姿勢・動作をする
- ⑤ 痛みに応じたりハビリテーション

自宅で出来る運動



なかでも股関節を安定させる筋肉（中殿筋）を鍛え、骨盤を中間の位置にコントロールするのが重要になるとのこと。

皆様と一緒に体を動かしながらトレーニング方法を学びました。ゆっくりとした動作でしたが、なかなか効きましたよ！

今痛みがない方も、予防として今回学んだ運動をしていただき、ぜひ元気な体作りをしていただければと思います。多くのご参加ありがとうございました！次回もお待ちしております。

