股関節まわりの ご自宅での運動

はじめに　股関節の動きと、立つ・座る・歩くときの足の使い方を見直すための運動です。
1〜4は1日1回、5〜8はふだんの生活の中で意識してください。

注意
- 痛みの出ない範囲で行ってください
- ビリビリした痛みが強くなったら中止し、次回お知らせください
- あぐら、脚を組む姿勢、長く座りっぱなしは控えめに



1 仰向けで膝倒し　左右10回

両膝を立てて、そろえたまま左右へゆっくり倒します。
倒せるところまでで止め、反動はつけません。

ねらい：股関節をやさしく動かし、こわばりをとる



2 四つ這いでお尻を後ろへ　10回

手は肩の下、膝は股関節の下に置きます。
背中をまっすぐ保ったまま、お尻をかかとの方へ
引いて戻します。

ねらい：股関節の曲がる動きを取り戻す



3 お尻上げ　10回

仰向けで膝を立て、足は腰幅にします。
お尻を持ち上げ、肩から膝まで一直線で2秒
止めてから下ろします。膝が外に開かないようにします。

ねらい：お尻の筋肉で股関節を支える



4 横向きの脚上げ　左右各10回

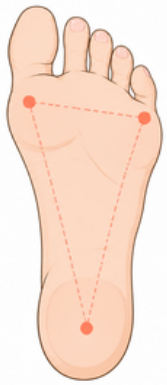
下の膝を曲げ、上の脚はまっすぐ伸ばします。
つま先を正面に向けたまま少しだけ持ち上げ、
ゆっくり下ろします。高く上げなくて大丈夫です。

ねらい：お尻の横の筋肉で、脚が外にねじれるのを支える

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/

ふだんの立ち方・座り方・歩き方

5



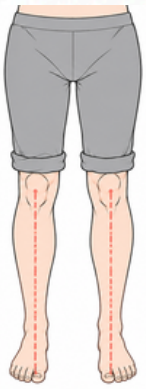
5 足裏の三点

回数　立つたびに

親指の付け根、小指の付け根、かかとの
三点に均等に体重を乗せます。足の外側
だけに乗っていないか確かめてください。

ねらい：外側にかたよった体重のかけ方を戻す

6

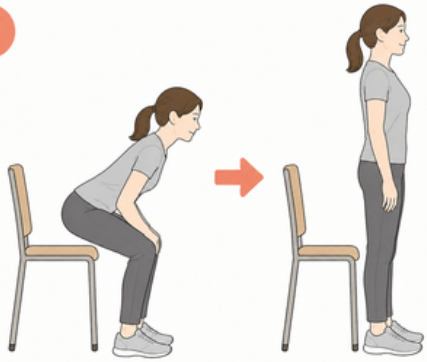


6 立ち方

足は腰幅、つま先は正面に向けます。
膝のお皿が足の人差し指の上にくるように
そろえます。

ねらい：膝とすねのねじれを防ぐ

7

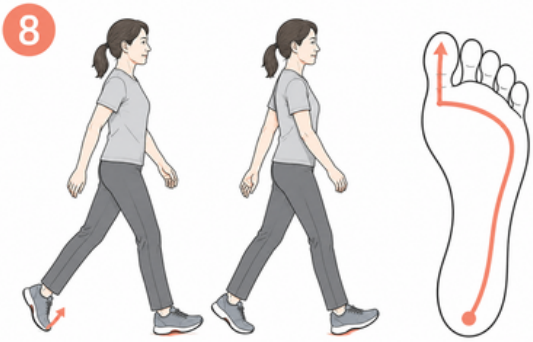


7 立ち上がり

椅子に浅く座り、足を少し手前に引きます。
背中をまっすぐにしたままお辞儀をして、
お尻が浮いたらそのまま立ち上がります。

ねらい：股関節を使って立つ

8



8 歩き方

かかとから着き、足裏の外側を通って、
最後は親指の付け根で押し出します。
歩幅は小さめで構いません。

ねらい：外側から着くくせを変える

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206

QRを読み取ると、この紙のPDFが
スマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/