

太ももを伸ばして股関節を柔軟に

太ももの筋肉は、股関節周辺の筋肉につながっており、加齢や運動不足の影響で筋肉が硬くなると、股関節の動きが悪くなります。これにより、本来大きく動かないようにできている腰椎を前かがみになるときに使ってしまう、腰に負担がかかり腰やひざを痛めてしまいます。太ももの筋肉をやわらかくして、股関節がしっかり動くようにしましょう。

【前屈すると腰が痛い人向け】

➡➡ 太ももの裏を伸ばそう

5秒×5回で1セット
1日2セット



- ①アキレス腱を包み込むようにして、両足首を両手でつかむ。
- ②両足首をつかんだまま、ひざをゆっくりと伸ばしていく。
- ③胸と太ももをつけたまま、できるところまでひざを伸ばし、5秒キープ。

【体を反らすと腰が痛い人向け】

➡➡ 太ももの前を伸ばそう

- ①うつ伏せになり、両手をあごの下で組む。
- ②片足をゆっくり曲げ、かかとでお尻をける。

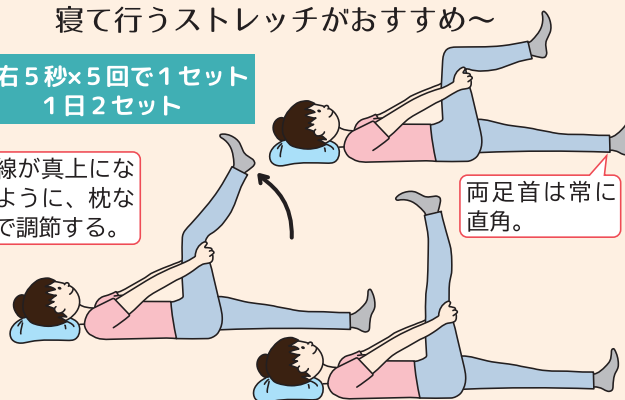
※正座ができない人は行わない。長時間行わない。

痛みのタイプに合わせて、どちらか一方だけでもかまいませんが、できる方は両方行って前も裏もやわらかくしておきましょう。

～高齢者や腰に不安のある人は、
寝て行うストレッチがおすすめ～

左右5秒×5回で1セット
1日2セット

視線が真上になるように、枕などで調節する。



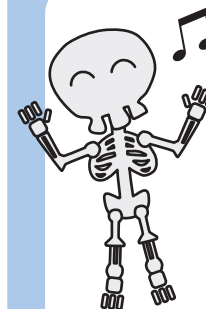
- ①股関節とひざ関節が直角になるように片足を上げ、太ももの内側を両手でつかむ。
- ②太ももの位置を固定し、ひざを伸ばしてひざ下を上げていく。
- ③ひざ下をできるだけ上げ、5秒キープしてからゆっくりと足を下ろす。反対側も同様。

左右交互に合計50回で1セット
1日2セット



変な骨？

ファニーボーンって何？



直訳すると“変な骨”という意味になる「ファニーボーン」をご存知ですか？
肘をぶつけたときに電流が走るようにジーンと腕が痛むこと、もしくは痛む肘の骨そのもののことです。

ではなぜ「ファニーボーン」が起こるのでしょうか。腕の内側を通る尺骨神経は、肘のあたりだけかなり浅い部分を通っています。また尺骨神経は小指あたりから上腕まで腕全体を通っているため、ぶつけたときにジーンと激しい痛みが走るのです。

その他、骨の方は「上腕骨内上顆（じょうわんこつないじょうか）」、英語の慣用句では「笑わせるためのツボ、コツ」となるようです。

