



S&Dスポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



お知らせ

11月3日(金)と23日(木)の
祝日も通常どおり開館しております。
ぜひ、お越しください!

水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をご紹介します～

日 時:11月25日(土) 午前10時～10時50分

場 所:S & Dスイミングプラザ羽村

対 象:16歳以上

定 員:先着30名

参加費:市内在住・在勤の方 410円 市外の方 610円

持ち物:水着、水泳帽子、タオル

申込み:当日の午前9時～9時50分までにプール受付にてお申し込みください。



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

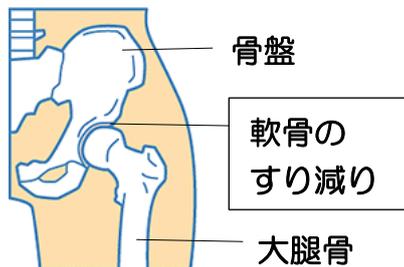
電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

股関節の痛みの原因と対処法

股関節痛の主な原因は、「関節の炎症」です。炎症は、骨同士が接触する部分にあって、クッションの役割をしている軟骨のすり減りによって生じます。

普段の生活でどのくらい股関節に負荷がかかっている？

股関節は、脚のつけ根部分にある大きな関節で、大腿骨の先端部とその部分のはまり込んだ骨盤のくぼみでできています。股関節は立ったり、座ったり、歩いたりするたびに動くため、日常的に負荷がかかっています。



歩行

体重の 3~4 倍の負荷がかかっている

股関節に負荷のかかる動きと対処法

股関節に痛みを生じやすい人の場合、日常生活において股関節に大きな負担をかけるような動きを行ってしまっている可能性があります。



靴下を履くためにかがむ

- 股関節の深い屈曲が必要な動作は、^{*}もっとも関節唇損傷を起こしやすい
- 靴下やズボンを履いたり、足の爪を切ったりするときも、同じような姿勢をとることになるので注意する

※関節唇

大腿骨を包み込むような形状で、硬い骨同士の衝突や摩擦を防ぐクッションの役割がある



負荷をかけない靴下の履き方

- 床に座るのではなく、イスなどに座って履くと股関節に負担がかかりにくい
- ズボンを履いたり、足の爪を切ったりするときも同じようにイスに腰かけて行うとよい



床から立ち上がる

- 立ち上がる時、股関節にはおよそ 10 倍もの負担がかかる



負担をかけない

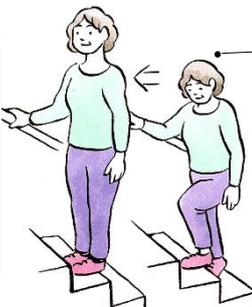
床からの立ち上がり方

- 一旦、四つん這いの姿勢になってから、ゆっくりと立ち上がる
- 両腕で上半身を支えることで、股関節にかかる負担を軽くできる



階段の上り下り

- 平面を歩いたり、走ったりするよりも大きな負担が股関節にかかる



負荷をかけない階段の上り下り

- 手すりを利用してゆっくりと体を動かす
- 一段ずつ両足をそろえて、上ったり、下ったりする
- 上るときは、痛みのない足を先に上げる
下りるときは、痛みのある足を先に下ろす

股関節の痛みを予防・緩和するためには、**適度な運動を行うことも効果的です。**
ストレッチや軽めの筋力トレーニングを行って股関節の安定性を高めましょう。

また、バイク(自転車)を漕ぐ運動や水中での運動は、比較的股関節への負荷がかからない運動とされています。無理のない範囲で適度に体を動かしましょう！

トレーニングルームや水中ウォーキング講習会などもぜひ、ご活用ください♪