

体の痛みや不調を和らげたり軽減したりするために運動は有効です。もちろん、医師の診断を仰ぐことが前提です。了解を得られたら、体を動かしてみましょう。歩いたり(=有酸素運動)、フッキンやスクワットしたり(=筋力トレーニング)することも大切・有効ですが、体をしなやかにする柔軟運動もとてもお勧め！

体が硬いと、疲れやすく疲れを溜め込んでしまいます。結果、慢性疲労。痛みや不調を感じるようになります。今回は、腰、股関節あたりの不調に効果的な柔軟運動を3種目厳選しました。レッツ・トライ！

痛みを和らげる柔軟運動～腰・股関節

あお向けで両手を広げる

足をそろえてあお向けになり、両腕を肩の高さで真つすぐ広げる。次に、右ひざを軽く立てながら、ひざで円を描くように内側に回し始める。

内回し、
外回し×
各1分ずつ



ゆっくり内回して円を描く
ひざで内側に円を描くように、腰も内側にねじりながらゆっくり回す。肩が床から離れないように。

ひざを外側に大きく開く

ひざを外側まで回して、再び最初の位置まで回す。2回目からは、さらに円を大きくして回そう。内回しを終えたら、外回し也行う。反対の脚でも同様に。

胸の前まで回す

さらにひざを回して、胸の前を通過。股関節の前部に感じる詰まりを取りながら、ゆっくりじわ～っと回そう！



← 股関節回し・・・無理のない範囲で動かそう。急がずゆっくり。1分は目安です。20～30秒ほどでもOK。慣れてくると終わった後はスッキリ！

お尻のストレッチ

お尻は股関節の後ろ側に位置し特に腰・股関節にとって和らげておきたい部位ナンバーワンかもしれません。①床または椅子に座る(壁などに背を預けると楽に行えます)。②片脚を立て、両腕で引き寄せる。まっすぐではなく、やや斜めに引き寄せる。左脚なら右肩方向へ引き寄せます。左のお尻が伸びる、張る感じがあればOK。

20～30秒、痛気持ち良いほど伸ばし続けます。



← 腸腰筋のストレッチ ①前後に脚を開き、後ろの脚は股関節より膝がやや後ろになるよう膝をつく。②前脚の太ももを両手で押し出ししながらお尻を前へ入れる。イラストほど前の膝は前に出過ぎないよう。③後ろの脚の付け根、股関節の辺りが伸びている感じがあればOK。

2月の予定

利用講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／1(水)・22(水)・28(火)

●19:00～20:30／3(金)・10(金)・22(水)

★受講料／¥310, 定員あり ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格。

利用講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●1(水)・17(金)／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310, 定員あり *中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。

定期健康教室／藤島文化スポーツ事業団

●すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》

:14(火)・28(火) *自由参加¥100【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》

:2(木)・16(木) *自由参加¥100【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》

:2(木)・16(木) *自由参加¥100【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》

:3(金)・17(金) *自由参加¥100【会場】渡前活動センター

●ぽっぽのスパ体 《第1～4火曜 14:00～15:00》

:7・14・21日 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

*28日は別の教室開催のため休み

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場・テニスコート：冬季休業(春まで)