

# 自宅できる股関節の筋力運動

- 体調に合わせて実施しましょう。痛みが生じる場合はすぐに中止してください
- 1つの運動を1日5~10回程度実施すると効果があります
- 実施する前に担当医の先生にご相談ください

## ☆股関節の運動☆

股関節(足の付け根)は体のバランスを保つ重要な役割の1つです!

### ①足を上げる運動



片膝を立て、反対側の足を伸ばす  
※腰痛予防の為、片膝は立てましょう



伸ばした足の方を高く上げ、数秒保持する

### ②お尻を持ち上げる運動



両膝を立てる



床からお尻を持ち上げ、数秒保持する