

## 柔道整復師から学ぶ

## ヨツヨツ健康術 ④9

## 長時間の座りっぱなしは股関節の危機

外出自粛が続いた昨今、自宅で過ごす時間が増えた人も多いのではないだろうか。

こうした状況では、運動不足から歩く力を維持する筋力の低下や関節の動く範囲が狭くなる可動域制限を招きかねません。特にデスクワークやソファアールでテレビを見るなど、座ったままの姿勢を長く続けていると、直角に曲げられている股関節に関

わる筋肉が緊張し、徐々に可動域が制限されていきます。

股関節は人体のなかでいちばん大きな関節で、さまざまな方向に動き、立つ・歩く・座るなどの日常動作を担っています。この動きが制限されると転倒のリスクが高くなります。

例えば階段の上り下りのとき、自分の感覚より実際の動きが小さく、踏み外したりしてしま

のです。そこで股関節を柔軟に保つ簡単な訓練を紹介します。椅子に腰掛けて片膝ずつ抱え、太ももを胸に引き寄せます。次に両膝を伸ばし、足を横に開きます。いずれも数回ずつ心地よい程度に行い、決して無理をしないようにしましょう。

また座り続ける姿勢はエコノミークラス症候群のリスクもあります。座ったままでも、つま先とかかとの上げ下げを繰り返すと、予防することができます。



日本柔道整復師会会長  
工藤鉄男