

## 股関節を 柔らかく！！

歩いたり走ったり、立ったり座ったり。日々の行動や動作において、重要な役割をはたしている「股関節」。ここが固いとスムーズに歩けないばかりか、転倒の原因にもなりひいては寝たきりに陥ることもあります。毎日のちょっとしたストレッチで未然に防げたらいいですね。

令和元年  
**12月**

### 股関節が固くなる原因

股関節をとりまく筋肉のいずれかが凝っていると、周りの筋肉にも影響し関節が固くなる。加齢で血管や筋肉が固くなり、軟骨もすり減って柔軟性に欠けてきて、股関節が固くなる。

### 固いとどんな影響がある？

股関節が柔軟でないと血行が悪くなり、足のむくみや冷え症の原因に。また、代謝も悪くなるため肥満の原因にもつながります。それが酷くなると長時間の歩行が困難になったり階段の上り下りが難しくなります。爪切や靴下を履くといった日常の行動にも支障が出てくることも。

### 自分の股関節のタイプは？

- ①横になって足をまっすぐに伸ばし片足を上にあげる  
 ・膝が曲がったり90度まで上がらない → **ハムストリングスが固いタイプ**
- ②膝立ちして身体を垂直にした状態で片足を後方に引いたら  
 ・腰が反る、前のめりになる → **腸腰筋が固いタイプ**
- ③うつ伏せになり膝が床についた状態で、膝から下を上にあげる  
 ・45度まで開けなかったら → **外旋六筋が固いタイプ**
- ④あぐらをかいて、両足裏を合わせたまま足を開く  
 ・膝が床につかなかったら → **内転筋が固いタイプ**

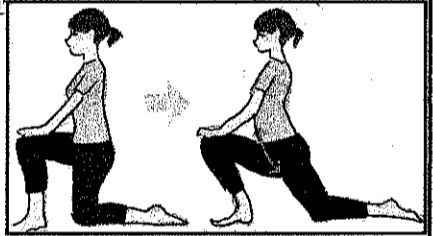
### ハムストリングス ストレッチ

前屈して両てのひらを床にくっつける。きついときは膝を曲げて可。ひざ裏の筋肉を伸ばしたり縮めたりすることを、無理のない範囲で30秒×3セット。毎日行うことでひざ裏の筋肉が伸ばせるようになります。



### 腸腰筋 ストレッチ

膝立ちして、片方の足を後ろに引く背中を伸ばし、20秒足を替えて20秒後ろに引く足はできるだけ引きましょう



### 外旋六筋 ストレッチ

仰向けに寝て、片膝を立てもう一方の足を、片膝を立てた足の上であぐらをかくような形でのせる。両手で、片膝を立てた足を抱えて胸の方にひきつける。10秒間止まり、緩めます。左右の足を入れ替えて同じように行います。



### 内転筋 ストレッチ

あぐらをかいて両足の裏側をピタッとくっつけて座る。両膝を床に押しつける。手で押ししてもよいが、痛いところで止め、30秒たったら元にもどす、を3セット。毎日行うことで、徐々に膝が床についていきます。



股関節が痛い方、人工股関節の方は無理なストレッチは止めましょう。お風呂上りなどに軽く伸ばすことから始めましょう。

### カリフラワーとじゃがいもの豆乳スープ(4人分)

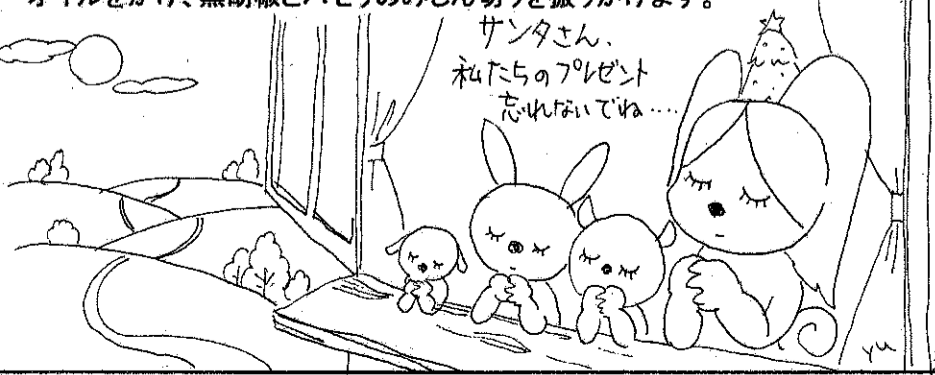
**材料**  
 カリフラワー1/2株・じゃがいも2個・玉ねぎ小1個・にんじん1/2本  
 にんにく1片・水400cc・豆乳 400cc・コンソメ8g  
 オリーブオイル少々・粗挽き黒胡椒少々・パセリのみじん切り少々

**作り方**  
 ①カリフラワーとじゃがいもは食べやすい大きさに、玉ねぎとにんにくは薄切りに、にんじんは千切りにします  
 ②鍋にカリフラワー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、にんにく、水、コンソメを入れて、食材が柔らかくなるまで煮込みます  
 ③②に豆乳を加えて弱火で温めます。出来上がったら器に盛り付け、オイルをかけ、黒胡椒とパセリのみじん切りを振りかけます。

### あったまる！魚のつみれスープ(4人分)

**材料**  
 いわし(あじ等)中6尾・ネギ1/2本・生姜汁大さじ1・みそ大さじ2/3・キャベツ2枚・しいたけ2枚・にんじん1/8本・千切り生姜1かけ・水3カップ  
 鶏ガラスープの素大さじ1・しょうゆ小さじ1・塩コショウ少々・片栗粉少々

**作り方**  
 ①いわしは下ろして身を包丁で細かくたたき、ミキサーなど調理器具を使うと簡単！  
 ②ボウルに①とみそ、片栗粉、生姜しぼり汁と刻んだねぎを入れ、よく混ぜます  
 ③キャベツはざく切り、しいたけは半分にして薄切り、にんじんは細切りにします  
 ④鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて煮立てます  
 ⑤②を12等分に丸めて④の中へ。つみれの色が変わったら、野菜と千切り生姜を加えて煮ます  
 ⑥しょうゆ、塩コショウで味を調えて完成です。  
 豆腐や春雨を入れてもおいしい！



今年の冬至は12月22日(日)です！  
 ゆず湯に入って、よく温まって、しっかり睡眠をとりましょう！