



健康な心臓は、手動で動くポンプです。心臓は、全身に血液を送るポンプです。心臓が弱ると、全身に血液を送ることができず、全身が弱ります。心臓を強くするには、運動が必要です。心臓を強くすると、全身が元気で、病気も少なくなります。



下半身が、力加わります。体が柔らかく、股関節のストレッチが効果的です。

# 腰痛、肩こり、全身の疲労感改善に 股関節ストレッチのススメ

**運動代謝が向上**  
大動脈は、心臓から全身に血液を送るポンプです。心臓が弱ると、全身に血液を送ることができず、全身が弱ります。心臓を強くするには、運動が必要です。心臓を強くすると、全身が元気で、病気も少なくなります。



下半身が、力加わります。体が柔らかく、股関節のストレッチが効果的です。



下半身が、力加わります。体が柔らかく、股関節のストレッチが効果的です。



下半身が、力加わります。体が柔らかく、股関節のストレッチが効果的です。



下半身が、力加わります。体が柔らかく、股関節のストレッチが効果的です。

腰痛、肩こり、全身の疲労感改善に 股関節ストレッチのススメ

## 階段の上り下りで体重の6～8倍の負荷

階段の上り下りで体重の6～8倍の負荷がかかる。これは、膝や股関節に大きな負担がかかるため、注意が必要。階段の上り下りを減らすことで、関節の負担を軽減できる。



膝まげお尻のストレッチ



股関節のストレッチ



股関節のストレッチ



股関節のストレッチ

健康運動指導士 小林素明さん

「ハズレ」を「絶対」に保つ



股関節のストレッチ

★基本の股関節ストレッチ  
①股割り肩入れストレッチ  
②両足を広げて開き、つま先をやや外側に倒す。  
③両足を広げ、つま先をやや外側に倒す。両手を肩の高さに上げ、腕をまっすぐに伸ばす。背中は丸まらないように注意し、息を吐く。そのまま20秒静止する。  
④足を右に倒しながら、左足の内側(内もも)に左手を押し当て、体を右側に倒す。股関節のストレッチを行う。

股関節のストレッチ

股関節のストレッチ