

脳と身体の 機能アップ!

第6回

『膝・股関節痛予防機能改善体操』

このコーナーは記憶機能向上・集中力アップ・爽快感向上などの脳の機能向上が実証されているエクササイズ『シナプソロジー®』と肩や腰、膝などの動きが楽になる機能改善体操『ボディキネシス®』を紹介します。この体操で脳シャキッと！身体スッカリ！の日々を過ごしましょう。

今回は、膝・股関節痛予防の機能改善体操『ボディキネシス®』を行います。

膝や股関節回りの機能が低下すると、歩く、階段昇り降り、立ち座りなどの動作が辛いですね。日常生活動作が心地よく行えるように、股関節回りや膝周りのストレッチ、筋力をつける体操をご紹介します。痛いところは無理に動かさず、気持ちよく動かせる範囲で行いましょう。

ステップ ① 膝・股関節周りのほぐし

椅子に浅く腰掛け、上体を起こします。片脚を前に出し、かかとをつけます。つま先を車のワイパーの様に左右に小さく揺らしましょう。
(太ももの力を抜いて楽に揺らします)

太ももの裏側に両手を回し、少し脚を持ち上げます。膝から下をブランコの様に揺らします。脚に力を入れずに行いましょう。
(自然な呼吸で行います)



ステップ ② 股関節・太ももの筋肉を伸ばす

体の向きを横にして、背もたれと座面の角を持ちます。骨盤・上体を起こし、片側のお尻や脚を座面から浮かします。浮かした側の脚を前後に滑らせましょう。後ろに引く時は息を吐き、太ももの付け根が広がるのを感じましょう。(ゆっくりと行い、心地よく動ける大きさで行います) 10回程度行いましょう。



ステップ ③ 股関節の力をつける

両手を片脚の太ももの上に添えます。骨盤を起こし、背を伸ばします。両手で太もものを軽く押しながら、その力に抗うように脚を少し浮かしましょう。息を吐きながら浮かし、お腹や太ももの付け根・太ももの張りを感じましょう。
(姿勢を保ちながら行います、脚を上げる高さは小さく) 10回程度行いましょう。



ステップ ④ 太ももから膝周りの力をつける

背筋を伸ばし、椅子にやや浅く腰掛けます。膝を伸ばすように片脚をゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと下ろします。息を吐きながら伸ばし、太ももに力が入るのを感じましょう。
(反動や弾みを使わず、骨盤や上体を起こしたまま行います) 10回程度行いましょう。



無理なく続ける、身体にやさしいウォーキング習慣

「健康のためにウォーキングをしよう」と頑張りすぎて、急に歩数を増やしてしまう方も少なくありません。しかし歩行時、股関節には体重の約3倍、膝関節には約2〜3倍、速歩では4倍以上の負担がかかると言われています。無理な歩数増加は、関節の痛みにつながる場合があります。まずは現在の歩数に少しだけ上乗せするくらいから始め、歩行前後のストレッチで筋肉や関節を整えましょう。さらに脚周りの筋力トレーニングで、歩行時に身体を支える力を高め、徐々に歩数を増やしながら無理なくウォーキングを継続していきましょう。

ポイント! 足元ばかり見ると、背中が丸くなりがちです。目線は正面で姿勢を保ちながら行いましょう。片方の脚だけステップ1〜4まで続けて行い、左右の脚それぞれの上げやすさを比較すると効果を感じやすいです。



こころ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員として、高齢者の運動指導や介護予防事業に従事。認定心理士として、「続けられる健康づくり」や参加者とのコミュニケーションも大切にしている。また、シナプソロジー®アドバンス教育トレーナー、いきいき・のびのび健康づくり協会講師として、脳と身体の機能改善を目的とした指導を行うほか、指導者養成研修、自治体・企業での健康セミナーなど、講師活動にも力を入れている。フィットネスクラブから介護施設まで、幅広い年代への運動指導を経験。2026年5月より活動拠点を兵庫県西宮市から北海道別海町へ移し、地域おこし協力隊として町民の健康づくりを支える活動に従事している。学生時代は体重が最大83kgあり、運動が大嫌いだった経験を持つ。その経験を活かし、運動が苦手な方にも寄り添った、無理なく続けられる指導を心掛けている。

こころ・からだ・すこやか体操企画
YouTubeチャンネル(すこやか健康体操)
<https://youtu.be/7KXmYivJgNo>
(今回の体操の動画をご覧頂けます)



いきいき・のびのび健康づくり協会
『ボディキネシス』HP
<https://www.ikinobi.org/>

