

整形外科医が教える健康体操教室

2024年6月22日（土）

股関節をストレッチしよう

股関節のストレッチと聞いてどんなことを思い浮かべるでしょうか？開脚とかでしょうか？

実は関節はストレッチできないので一般的に股関節のストレッチとは股関節周りの動きを妨げている筋肉のストレッチとなります。

股関節は頭を除くとだいたい上下の中間位置にあります。股関節が丸い構造をしているので思っている以上に回る動きをします。その回る（回旋）動きを妨げている筋肉をストレッチして今までにない感覚で動けることが獲得できるように、**本当の股関節のストレッチ**をしましょう。

日 時：6月22日（土）17:10～18:10

場 所：病院リハビリテーション室

講 師：小島正博 整形外科部長

参加料：2000円（資料込み）

人 数：先着10名まで

持ち物：**水分 タオル 動きやすい服装**

申込み：当院医事課受付

動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。変化は見て確認できます。十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。

