

# 川野由季の 健康コラム 1月号 股関節の コンディショニング

健康運動指導士  
川野由季

新年、明けましておめでとうございます。健康な身体づくりは、毎日の運動習慣だと言われています。では運動初心者の方は何から始めればいいのでしょうか？

## ステップ1 ウォーキング10分

## ステップ2 ウォーキング10分 プラス右のおすすめエクササイズ2セット

※体力に合わせて、ウォーキング時間とおすすめエクササイズのセット数を調整してください

## 股関節の重要性

股関節は全身の機能に深く関わる重要な関節です。

股関節の不調は姿勢の乱れ、腰痛や膝痛、転倒リスクなど悪影響を及ぼします。

これらを予防するため、柔軟性と筋力を維持することが加齢による身体の衰えを防ぎ、健康寿命を延ばします！

## おすすめエクササイズ



【お尻の筋肉】  
骨盤のゆがみが改善する  
〈10秒間キープ〉  
〈左右交互に3セット〉



【太もも横・お尻横】  
転倒防止・バランス向上  
〈1セット 10回〉  
〈左右 3セット〉



【お尻横・腹筋】  
転倒防止・歩行動作の安定  
〈1セット 10回〉  
〈左右 3セット〉