



股関節の形そのものは、ある程度の年齢になってしまえば手技で整復することには難しいのですが、骨盤と股関節の変位（ズレやゆがみ）を調整することで、骨盤や腰のまわりの筋肉の緊張や疲労を取り除くことができます。股関節のトラブルを防ぐためには、日々から柔軟性を養つておくことも大事です。

身体の硬さと股関節の関係

身体が軟らかい、硬いには二つの場合があります。一つは、筋肉の質そのものが硬いか、軟らかいかということ。男女でも差があるが、男性の方が硬めで、女性の方が軟らかい傾向があります。

股関節の形そのものは、ある程度の年齢になってしまえば手技で整復することには難しいのですが、骨盤と股関節の変位（ズレやゆがみ）を調整することで、骨盤や腰のまわりの筋肉の緊張や疲労を取り除くことができます。股関節のトラブルを防ぐためには、日々から柔軟性を養つておくことも大事です。



①左の足首を直角に曲げながら、自然に膝を曲げ、つま先を外側に向かって、足首を回す。②足首を回し終わったら、腰をまっすぐに立てて膝を伸ばす。膝と足の甲が天井を向いたところで止める。

股関節の痛みは骨盤のゆがみの影響もある

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股関節脱臼」「変形性股関節症」というトラブルを抱える女性がたいへん多く、歩行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟睡できないなどつらいことが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

身体が硬くて、股関節が大きく開きません。これは腰が悪いからでしょうか？

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなってしまいますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいことが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。

股関節の痛みは、関節の骨や軟骨そのものが痛んでいる場合もありますが、その周囲の筋肉に負担がかかることがあります。よって起つる筋肉の疲労や炎症による痛みもあります。このような場合は、骨盤を調整することで痛みや不快感を大きく改善することが可能です。

●股関節の可動域を大きくするエクササイズ

①②を続けて3回行ったら、①の足首を回す方向を内側に変えて、さらに3回行いましょう。

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなってしまい

ますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいことが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。

股関節の痛みは、関節の骨や軟骨そのものが痛んでいる場合もありますが、その周囲の筋肉に負担がかかることがあります。よって起つる筋肉の疲労や炎症による痛みもあります。このような場合は、骨盤を調整することで痛みや不快感を大きく改善することが可能です。

●股関節の可動域を大きくするエクササイズ

①②を続けて3回行ったら、①の足首を回す方向を内側に変えて、さらに3回行いましょう。

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなってしまい

ますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。

股関節の痛みは、関節の骨や軟骨そのものが痛んでいる場合もありますが、その周囲の筋肉に負担がかかることがあります。よって起つる筋肉の疲労や炎症による痛みもあります。このような場合は、骨盤を調整することで痛みや不快感を大きく改善することが可能です。

●股関節の可動域を大きくするエクササイズ

①②を続けて3回行いたら、①の足首を回す方向を内側に変えて、さらに3回行いましょう。

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなてしまい

ますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。

股関節の痛みは、関節の骨や軟骨そのものが痛んでいる場合もありますが、その周囲の筋肉に負担がかかることがあります。よって起つる筋肉の疲労や炎症による痛みもあります。このような場合は、骨盤を調整することで痛みや不快感を大きく改善することが可能です。

●股関節の可動域を大きくするエクササイズ

①②を続けて3回行いたら、①の足首を回す方向を内側に変えて、さらに3回行いましょう。

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなてしまい

ますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。

股関節の痛みは、関節の骨や軟骨そのものが痛んでいる場合もありますが、その周囲の筋肉に負担がかかることがあります。よって起つる筋肉の疲労や炎症による痛みもあります。このような場合は、骨盤を調整することで痛みや不快感を大きく改善することが可能です。

●股関節の可動域を大きくするエクササイズ

①②を続けて3回行いたら、①の足首を回す方向を内側に変えて、さらに3回行いましょう。

もう一つは、関節の可動域が大きいか、小さいかという問題です。これは持つて生まれた軟らかさもありますし、日々の訓練で獲得できる部分もあります。

踊りをやる人やスポーツ選手は各関節が大きく動くよう日に日ごろから訓練をしています。例えば野球選手などの場合は、肩の関節が肩甲骨を中心として自由自在に動くような状態でないと、思う存分ボールを投げることも、受け取ることも、飛ばすこともできません。

さらに、日々から股関節の可動域を大きくするためのストレッチを行うことで、股関節の可動域を確保することができます。

毎日のストレッチをやっている人、まったく何もない人では動きが違ってしまいます。関節は動かさないと動かなくなてしまい

ますから、足首、膝、腰を回す体操やストレッチを取り入れてください。

A 股関節は骨盤の一部で、下肢と骨盤とをつなぐ役割をしています。また、身體全体のバランスを取る上でもたいへん重要な役割を果たしています。

実はこの股関節にトラブルを抱えて悩んでいる人も多くおられます。特に「股

関節脱臼」「変形性股関節症」というト

ラブルを抱える女性がたいへん多く、歩

行痛や下半身の冷えのほか、痛みで熟

睡できないなどつらいが多いのです。

この病が女性に多くみられるのは、

骨盤の構造に原因があります。骨盤の構造は女性と男性で異なっており、女

性の股関節の方が発症しやすい形状になっているのです。

「股関節が悪いのです」と言って治療に来た方の中には、実際には股関節に問題があるわけではなく、骨盤のゆがみの影響が股関節や足の付け根（鼠径部）に出ていているという方も多いためです。