

股関節を守るやさしい 運動ブック

「がんばりすぎない運動で、毎日の
『立つ・歩く・座る』を少しラクに。」



はじめに

股関節のことを意識するようになったきっかけは、人それぞれだと思います。

- ・臼蓋形成不全（または変形性股関節症）と診断を受けた
- ・「将来、手術が必要になるかもしれません」と言われ、不安になった
- ・歩いたあとや立ち上がるときに、股関節の違和感が気になってきた

こうした出来事をきっかけに、「動かしたほうがいいのは分かるけれど、何をどこまでしていいのか分からない」「自己流でやって痛みが出たらどうしよう」と感じている方が、とても多くいらっしゃいます。



目 次

はじめに

本書の使い方と「お約束」

【基礎知識編】

第1章 股関節のお悩みに多い場面

第2章 股関節を守るための「基本の考え方」

第3章 日常生活で気をつけたい動き

【実践！運動編】

第4章 運動を始める前の準備

第5章 レベル1：寝て・座って行う「ゆるめる」運動

第6章 レベル2：手すりを持って行う「支える」運動

第7章 レベル3：動きの中で行う「安定」運動

【継続と特典】

第8章 無理なく続く！「段階別」セルフケアの進め方

第9章 【特典】LINE動画チェックの活用法

おわりに

このブックは、臼蓋形成不全や変形性股関節症と向き合いながら、ご自宅で取り入れやすい「やさしい運動」と「日常生活の工夫」を提案するものです。

そして、このブックの最大の特徴は、「読みっぱなしで終わらせない」ことです。

文字やイラストだけでは「本当に合っているかな？」と不安になることがあるかもしれません。そんな時は、特典のLINE動画チェックを活用してください。あなたの動きを理学療法士が直接拝見し、アドバイスをお返しします。

ここに書かれている内容は、すべての症状を解決する魔法ではありません。

むしろ、

1. からだの声を聞きながら
2. 自分のペースで
3. 専門家（私）と一緒に

少しずつ、できる範囲のことを積み重ねていく。

そのための「安心のガイドブック」として、そばに置いていただければ幸いです。

＼ 購入者限定特典 ／

あなたの動きを理学療法士が直接チェックします
不安なまま続けないで、LINEで動画を送ってください。

友だち追加する



本書のステップ（レベルについて）

このブックでは、股関節の状態に合わせて3つのレベルを用意しています。基本的にはレベル1（第5章）から順番に進めてください。

レベル1（第5章）：寝て・座って行う

対象: 痛みがある時期、運動に慣れていない方。

目的: 筋肉の緊張をゆるめ、動く準備を整える。

レベル2（第6章）：手すりを持って立つ

対象: 少し痛みが落ち着いてきた方。

目的: 体重を支えるための正しい姿勢を作る。

レベル3（第7章）：動きの中で支える

対象: 歩く距離を伸ばしたい、活動的になりたい方。

目的: 歩行に必要なバランスと筋力を養う。

安全のための大切なお約束（必ずお読みください）

このPDFは、医師の診断や治療に代わるものではありません。
以下の場合には運動を控え、必ず主治医に相談してください。

- ・ 安静にしてもズキズキ痛むとき
- ・ 体重をかけられないほどの強い痛みがあるとき
- ・ 発熱や全身のだるさがあるとき

第1章 股関節のお悩みに多い場面

あなたも、こんな場面で不安を感じたことはありませんか？



☑ 1. 立ち上がる時の一瞬がこわい

椅子やトイレから立ち上がろうとした瞬間、股関節に鋭い違和感があったり、力が入りにくいような不安定さを感じたりする。「最初の一步」が出るまで時間がかかってしまうパターンです。



☑ 2. 歩いているうちに、だんだん重くなる

歩き始めはスムーズでも、買い物の帰り道などで「あれ、脚が前に出にくくなってきた」「太ももの外側が張ってきた気がする」と感じる場合があります。



☑ 3. まっすぐ立てている気がしない

鏡を見ると骨盤の高さが違うように見えたり、片脚立ちになるとバランスが取りづらく感じたりする。そのため、常にどこかに捕まっていないと不安になってしまうことがあります。

第2章 股関節を守るための 「基本の考え方」

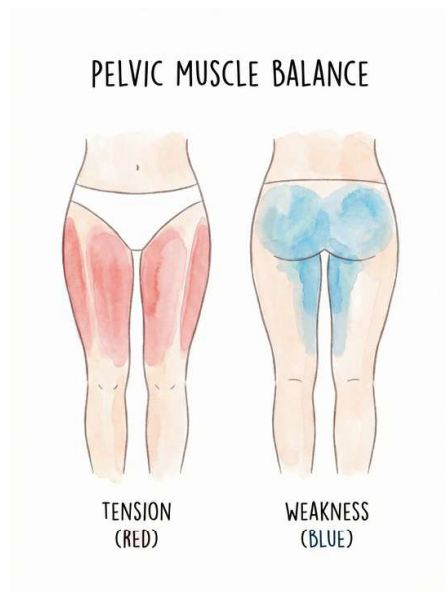
運動を始める前に、股関節の負担を減らすための
「土台」となる考え方を知っておきましょう。

1. 体重のかかり方を「まん中」に近づける

股関節は体重を支える要（かなめ）です。「休めの姿勢」
でいつも同じ脚に体重を乗せていたり、
座り仕事で片側のお尻ばかりに体重が偏っていると、
股関節に負担が集中しやすくなります。

「私の体重は今、左右どっちに乗っているかな？」と、
ふと思い出すことが、セルフケアの第一歩です。

2. 「がんばりすぎ」と「働きにくい」場所を知る



■がんばりすぎている傾向（過緊張）

太ももの前側・外側、スネ

→ これらは「ゆるめる」ことを意識します。

■働きにくくなっている傾向（機能低下）

お尻・太ももの裏側・内側

→ 本来支えてほしい場所です。これらは「目
覚めさせる」ことを目指します。

このブックの運動は、「張っている場所をゆるめ、
働きにくい筋肉をサポートする」ことを目的として構成されています。

第3章 日常生活で気をつけたい動き (NG／OKの目安)

1. 椅子からの立ち上がり

負担がかかりやすい例 (NG)

浅く座り、足を開いたまま、勢いだけで立ち上がろうとする。



ポイント！

臼蓋形成不全の方は右の画像のように左右で足の向きが違ふ事が多いので日頃から注意しましょう！

負担を減らす工夫 (OK)

椅子に深く座り直す。

両膝と両足をピタッとくっつけて閉じ、足を少し手前に引く。

「鼻がつま先より前に出る」くらい、しっかりお辞儀をする。

その足の形のまま、足の裏全体で床を押し、お尻から持ち上げ、その後にカラダを起こしていく。

