



## 股関節の痛み諦めていませんか???

もう冬がそこまでやってきましたね。インフルエンザ対策の準備はできていますか？

今回のテーマは前回の続編「**変形性股関節症**」です。既存の利用者様、紹介して頂く利用者様の多くの方が罹っている疾患です。

今回は変形性股関節症の「**基礎知識**」や「**改善・予防のポイント**」についてお話したいと思います。



### 変形性股関節症とは？

股関節を構成する骨や関節軟骨に不具合が生じることで、関節軟骨の減少、骨の変形を来す病気です。病状の進行に伴い関節の痛みや動きに制限が生じ、**日常生活**にも支障が出るようになります。



### 変形性股関節症の症状とは？

- ①長時間歩行で痛む
- ②階段を昇るときに痛む
- ③靴下を履く時に痛む

病気が進行することで、激しい痛みによって歩行が困難になるだけでなく、**靴下の着脱**などといった**日常生活**にも支障がでるようになります。



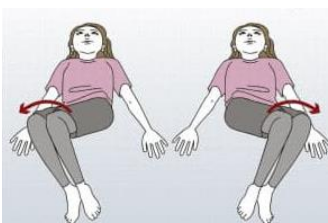
### 変形性股関節症の原因とは？

- ①**発育性股関節形成不全**  
赤ちゃんの下肢を伸ばした位置でオムツをするなどの間違った育児習慣によって外れていくことが多いと言われています。
- ②**加齢による軟骨の摩耗**  
加齢に従い軟骨が弱くなり、長年の負担が積み重なって、すり減ることが原因です。

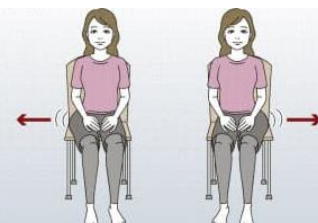


### 変形性股関節症を予防しよう！

- ①**運動**  
下記の運動を行いましょう
- ②**日常生活**  
減量する、正座しない、杖の使用



覆たまま膝を立てて骨盤を左右にねじる



いすに座り、おしりを左右に振る