



すこやか特集

一生自分の足で歩ける股関節をつくる



監修：高平尚伸先生

北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科
理学療法専攻スポーツ・
運動器理学療法専攻教授/
大学院医療系研究科医学専攻主任

股関節は、歩くために欠かせない体の要となる関節です。ところが、股関節の形や長時間同じ姿勢を続ける生活などによる筋肉・筋膜のこわばりによって痛みや動かしにくさが起こることがあります。年齢に負けず、いつまでも自分の足で歩ける股関節を保つにはどうすればよいのでしょうか。北里大学医療衛生学部教授の高平尚伸先生に、股関節の仕組みとケアの方法を伺いました。



「股関節」はどんな関節？

股関節の痛みやこわばり、違和感などは、股関節の形に問題があると起こりやすくなります。股関節は、骨盤のくぼみに太ももの骨(大腿骨)の丸い骨頭がはまり込む「球関節」で、体の中でも特に大きく、前後・左右・回旋と多方向に動く自由度の高い関節です。同時に体重を支える「荷重関節」でもあり、動きやすさと安定性の両方が求められます。この関節が弱ると立つ・歩く・階段を上るなど、体を移動させる能力が低下し、生活の自立度にも影響を及ぼします。

日本では、股関節の屋根に当たる寛骨臼が浅い「寛骨臼形成不全」を持つ人が少なくなく、特に女性は、妊娠や出産による体重変化、育児や生活習慣の変化などが重なることで、股関節に負担がかかりやすくなる傾向にあります。

股関節の痛みは「筋膜」が関係している

股関節に違和感や痛みを覚えるときは、骨の変形や筋肉・関節の拘縮(可動域が制限される状態)だけでなく、「筋膜」の動きに原因があることもあります。筋膜とは、筋肉や内臓など体の組織を包み込みながら全身に広がっている膜状の組織で、体を支えるネットワークのような役割を果たしています。この筋膜のつながり「筋膜ライン」は全身に存在し、体の前面を覆う「フロントライン」、背面を覆う「バックライン」、側面を覆う「ラテラルライン」、体に巻き付くように走る「スパイラルライン」、上腕を通る「アームライン」などがあります。

なかでもフロントラインが縮こまり、固くこわばると、股関節の痛みや動かしにくさにつながる場合があります。特に長時間座る生活を続けていると、太ももの前側や骨盤まわりの筋膜が縮こまりやすくなります。普段から意識して軽いストレッチなどで体全体を動かし、筋膜の緊張をほぐすようにしましょう。

また、股関節の内部には「滑液」という関節軟骨の摩擦を防ぐ潤滑油のような役割を果たす液体があり、長時間、関節を動かさずにいるとこの滑液の循環が滞りやすくなり、関節の動きが硬く感じられることがあります。この関節の動きを滑らかにし、軟骨の再生を促すと考えられているのが、爪先を床につけてかかとを小刻みに上下させる「ジグリング」や、股関節を前後左右内外旋の6方向に足を振る「振り子エクササイズ」などの運動です。ジグリングは、いわゆる「貧乏ゆすり」と同じ動き。動かし始めは痛みを感じることもありますが、滑液が循環し始めると痛みは治まります。1分以上運動をしても痛みが治まらない場合は、股関節の専門医を受診しましょう。

参考：一般社団法人日本股関節学会 <https://hip-society.jp>

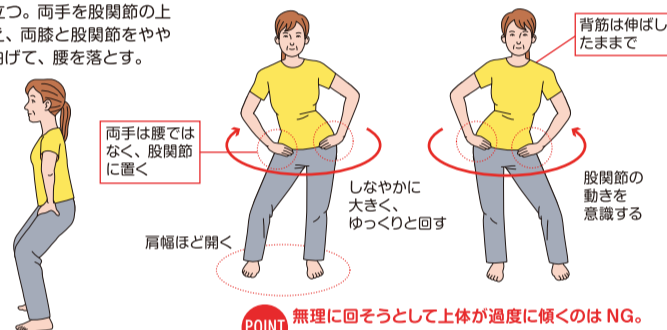
年齢に負けない股関節をつくるエクササイズ

股関節の健康を保つためには、日頃から関節や筋肉を動かしておくことが大切です。ジグリングや振り子運動のほかにも、関節を滑らかに保つのに役立つエクササイズがあります。

3Dジグリング 筋肉・筋膜の固縮をほぐし、ジグリング効果を高めます。背筋を伸ばし、前後左右上下に骨盤を回します。

②③を1セットで1分を目安(1日3セット朝・昼・晩に行うとよい)

- ①背筋を伸ばし、足を肩幅に広げて立つ。両手を股関節の上に添え、両膝と股関節をやや深く曲げて、腰を落とす。
- ②右回りに骨盤を10回、回す。
- ③左回りに10回、回す。



POINT 無理に回そうとして体が過度に傾くのはNG。腰を軸に背筋をまっすぐに保つと回しやすい。

拘縮伸ばしストレッチ 体の前面(フロントライン)の筋肉と筋膜ラインをぐんと伸ばすことができ、より効果的にほぐすことができるストレッチ。

②③を2回くり返して1セットで1分を目安(1日3セット行う)

- ①部屋の角(コーナー)に向かって立ち、左右の壁に手をつく。手のひらは肩と同じくらいの高さで、両肘はまっすぐ伸ばす。
- ②足を1歩前に踏み出し、腰を軽く落として顔を上げる。この姿勢を15秒キープ。
- ③足を替えて同様に行う。
- ④②と③をもう1回繰り返す。



POINT 後ろの足、胸、首にかけて、体の前面(フロントライン)の筋肉が伸びていることを意識しながら行う。

参考文献：高平尚伸『股関節痛 こわばり・だるさ・脚長差 自力で克服！名医が教える最新1分体操大全』文響社、2023

※無断転載を禁じます

窓口営業時間の変更について

令和8年8月3日(月)より

次のとおり昼時間帯の窓口営業時間を変更します。

今回の変更内容

変更対象となる店舗窓口
浅井支店、びわ支店、湖北支店、高月支店、木之本支店

変更前	変更後
信用共済 9:00~15:00	9:00~11:30 12:30~15:00
営農経済 8:30~17:00	8:30~11:30 12:30~17:00

※ 虎姫支店・余呉支店・永原支店では、すでに昼休業を導入しております。ゆめまる館は従来どおり(昼休業なし)で営業いたします。

【昼休業時の連絡先について】

恐れ入りますがお急ぎの方は、以下の各窓口までご連絡下さい。

- 信用事業(本店信用課)：78-2407
- 共済事業(本店共済課)：78-2406
- 営農経済事業(営農経済センター)：78-0012
- JA共済事故受付センター：0120-258-931 (※事故受付専用)

なお、その他緊急連絡先は、JA北びわこホームページをご覧ください。

この件に関するお問い合わせ先
総務部総務人事課 ☎0749-78-2400(代)

★6月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】勢いがあります。難しいかなと5/21~6/21 感じることもチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに 【健康運】食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎ 【幸運の食べ物】サクランボ

牡牛座 【全体運】いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう 【健康運】頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め 【幸運の食べ物】シソ

牡羊座 【全体運】順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまいそう。本当に欲しいもの、必要なものを検討して 【健康運】高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を 【幸運の食べ物】オクラ

その他イベントやお得なキャンペーン情報はぜひホームページに掲載いたします!!

家が揺れても、人生は揺らがないように。

地震への備えは、十分でしょうか。建物はもちろん、家財の被害にも備えておく。日常を取り戻すのに役立ちます。

備えは、なるべくお早めに。

建物再生共済 **むてき+** 建物再生共済 **My家財+**

資料請求はこちら

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

●ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

北びわこ農協 26481060053

JA北びわこ **昇れ!夏の夢!** 特別定期貯金キャンペーン

募集期間/令和8年6月1日(月)~令和8年8月31日(月)

期間中、新規のご資金で定期貯金を20万円以上(期間3年・1年)お預け入れいただいた方に、特別金利を適用いたします!

JAネットバンクでお預け入れの方

期間3年	1.00%	期間1年	0.85%
ATMでお預け入れの方	0.95%	ATMでお預け入れの方	0.80%
窓口でお預け入れの方	0.90%	窓口でお預け入れの方	0.75%

さらに!

以下の3つの条件をすべて満たされた方はさらに**おトクな金利**でお預かりします!

- ① 組合員および新たに組合員にご加入いただける方
- ② 新規のご資金(当JA貯金によるお預け入れは対象外)
- ③ 100万円以上のお預け入れ

店頭でのお預け入れに限定させていただきます。(ネットバンクおよびATMでのお預け入れはできません。)

詳細はこちらでチェック!!

農業者以外の方もご利用いただけます。

クルマやバイクの購入ローンの借り換えに

JAマイカーローン

固定金利 他社自動車ローンからの借り換えにも!

最長15年まで

標準金利 **年3.65%**

お取引により金利を引き下げ

年1.70%

募集期間 令和8年12.31木まで

JA健康寿命100歳プロジェクト! **JA健診のご案内**

健診実施日 令和8年11月18日(水)・11月19日(木)・11月20日(金) 申込締切日/令和8年10月9日(金) **3日間**

開催場所/ JA北びわこ本店 別館 (湖北町速水2721)

どんな健診があるの? ※健診に年齢制限はありません。

- JAドック健診 28,600円** (身長・体重・血圧・問診・血液検査・検尿3項目・眼底・眼圧・腹囲・心電図・診察・胸部X線・胃部X線・便潜血検査2日法・腹部超音波)
- メンズドック健診 31,900円** (JAドック健診 + 前立腺がん(PSA)・肺機能)
- レディースドック健診 35,600円** (JAドック健診 + 乳房X線・乳腺超音波)

オプション検査のご案内(一部) ※オプション検査のみの受診もできます。

- 動脈硬化セット 4,500円
- 甲状腺セット 4,000円
- 腫瘍マーカー(男性) 6,000円
- 腫瘍マーカー(女性) 8,000円
- アレルギー検査(39項目) 12,300円
- ピロリ菌抗体 1,050円
- MCI(軽度認知障害)スクリーニング 20,900円
- ウィルス抗体3種セット(風疹・麻疹・ムンプス) 6,500円

健診料金の助成 健診料金の2分の1(上限2万)を助成!

【助成対象】 ● 長浜市の国民健康保険被保険者の方
● 長浜市にお住いの40歳以上75歳未満の方(健診受診日当日の年齢)で、レディースドック、メンズドック、JAドックを受診される方(健診料金合計の2分の1(上限2万)を補助)

【助成対象外】 ● オプション健診のみの受診

詳細やお申込み用紙はホームページにも掲載中! ●お問合せ・お申込みは/ JA北びわこ 本店 ぐらしの活動課 長浜市湖北町速水2721番地 ☎78-8777 FAX.78-2522

チャレンジ! 5月号パズルの答え レンキユウ

クロスワードパズルは3ヶ月ごとに掲載します。

農産物直売所 **ゆめまる館 だより** YUMEMARUKAN

地元産夏野菜 トマト・きゅうり なす・ピーマン 入荷予定!!

特別栽培米 **コシヒカリプレミアム** 好評販売中!!

お花・種・仏花なども品ぞろえ豊富でお待ちしております

住所/高月町高月1340-1 営業時間/9:30~16:00 定休日/毎週木曜日 電話番号/0749-85-6033

LINE公式アカウント ゆめまる館の友だち募集中!

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

手作りのお惣菜販売しています!

魚座 【全体運】厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう 【健康運】呼吸を整えるストレッチがお勧めです 【幸運の食べ物】ラッキョウ

水瓶座 【全体運】勢いのある運気ですがトラブルの気配も。完璧を目指す優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から 【健康運】考え過ぎないように。うっかりのけがに注意 【幸運の食べ物】エダマメ

山羊座 【全体運】手堅い運気。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう 【健康運】行動的なほど調子が上がります。外出を増やして 【幸運の食べ物】新ショウガ