

# 道民の健康情報 老けて見える動き方予防

## 年齢より上に見られる《老け見え》の原因はガチガチ股関節にあり

股関節は体の中で大きな可動域を持つ関節です。立つ、座る、歩く、階段の上り下りと毎日の生活で大活躍しています。

しかしリモートワーク、冬の間の運動不足等、体を動かす機会が減ることで、股関節まわりの柔軟性を失ってしまいます。股関節が硬くなることでいったいなぜ老け見えしてしまうのでしょうか。

### 1、膝下ちょこちょこ歩きになる。

脚を大きく前後に動かせなくなってくるので、無意識に歩幅がせまくなってしまいます。

### 2、立ち上がる時「どっこいしょ」の掛け声がかかせない。

立ち上がるなどの動作の際に、体幹バランスをとるために膝や腰に負担がかかります。そのため痛みが生

じ掛け声のでてしまう。

### 3、疲れ顔になる

上半身と下半身をつなぐ血流が滞ってしまいます。そのため肌のターンオーバーが乱れてシミができやすくなったり、目の下のクマが目立つなど老け見えの原因になります。

ガチガチ股関節を卒業するためには、まず股関節まわりの筋肉をほぐす事が大切です。特にお尻の筋肉をほぐすと、ぐんと股関節の動きが良くなってきます。



皆さん、健康で若見えを目指し、少しストレッチしてみてくださいませんか。

【広報出版委員会 記】