



軟骨再生貧乏ゆすり

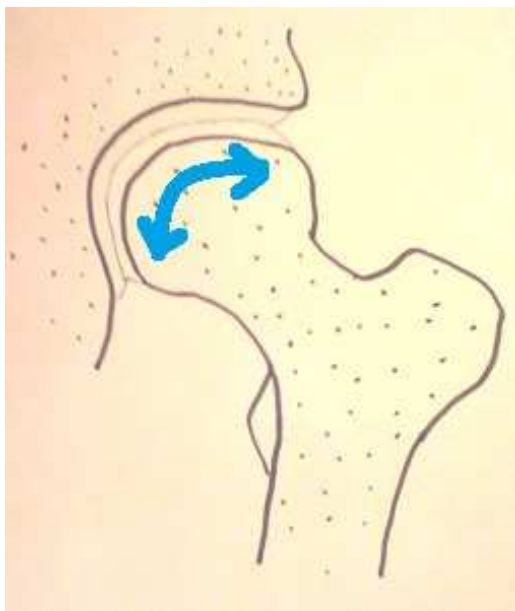
変形性股関節症の軟骨を再生する貧乏ゆすり (ジグリング: Jigging)

貧乏ゆすり (Jigging) 効果

- ・股関節周辺の筋肉をゆるめた状態で、継続的に動かすと、血流がよくなり痛みが軽減
- ・関節に負担をかけない摩擦は軟骨に栄養が供給されやすくなり、軟骨が生成される
- ・ふくらはぎの筋肉が伸び縮みし、血流が改善されることにより、手足の冷えや足のむくみ改善

貧乏ゆすり (Jigging) 方法

1. 座った状態で、つま先を床につけたまま、かかとを上下に動かす (いわゆる貧乏ゆすり)
 2. 座った状態で、足を左右に大きく開いて 足を左右に大きく開いて閉じる動きを繰り返す
1. 2. ともできる限りたくさん行ってください。何かをしながら気楽にやってみてください。
万が一痛みが出た場合は、中止してください



股関節には平行な動きが発生

股関節をリズムカルに反復して動かして循環を良くすること。
(脚に体重をかけない 貧乏ゆすり)

