



2025年9月10日

＜大正健康ナビ＞ 股関節が硬くありませんか？簡単で気軽にできる！
「可動域を広げるストレッチ(股関節ほぐし)」新着公開！

大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ(<https://www.taisho-kenko.com>)」では、9月10日に特集:ウェルエイジングのヒント 40代からの「可動域を広げるストレッチ(股関節ほぐし)」を新着公開しました。



最近、気づいたら「歩幅が狭くなったな……」と感じることはありませんか？それは股関節の可動域が狭まっているせいかもしれません。股関節周りの筋肉が凝り固まると歩幅が狭くなって体を動かしにくくなったり、腰痛や足の冷え、むくみにつながることもあります。ヨガ&エクササイズトレーナーでもある森和世(Kaz)さんをご紹介します「股関節ほぐし」ストレッチを実践して、動ける体を取り戻していきましょう！

■ 9月10日新着 「40代からの可動域を広げるストレッチ(股関節ほぐし)」

40代からの可動域を広げるストレッチ 「股関節ほぐし」

<https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/08/>

※本記事では、動画でもご紹介しています。

★股関節ほぐしのポイント

★朝・夜におすすめの股関節ほぐし

★デスクワーク中にもできる股関節ほぐし

◇9月3日公開「40代からの可動域を広げるストレッチ 肩甲骨ほぐし」もおススメです。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/07/>

上記の40代からの可動域を広げるストレッチは、特集「ウェルエイジングのヒント」にて公開しております。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/>



ウェルエイジングとは、しなやかに前向きに、自分らしく年を重ねること。

でも、年齢と共に、髪や肌、ボディのお悩みは増えてくるものです。

そんなお悩みを解決する簡単テクニックを、ヘア・メイク・ボディの美容のプロが伝授！忙しくてもキレイをあきらめないミドル世代に役立つ“ウェルエイジング”なヒントを、ここではたくさんご紹介していきます。

■監修プロフィール

森和世(Kaz)さん

BodyQuest／エクササイズディレクター・ヨガインストラクター

1999年、アパレル商社を退職し単身カナダへ渡る。様々なエクササイズやヨガに出会い、エクササイズが生活の一部となる。帰国後、10kg太った体を半年で戻し、その時の経験を元に、きれいにやせるエクササイズを多数考案。現在は、オンラインパーソナルトレーニングや、東京・代々木のパーソナルトレーニングジム「BodyQuest24」にてヨガ&エクササイズトレーナーを務める。

BodyQuest

東京・代々木に、パーソナルトレーニングジム「BodyQuest24」(東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-22-3 1F)を運営する他、オンラインで実践できるパーソナルボディデザインプログラムなども企画し、一人ひとりの目標に合った体づくりをサポートしている。

<https://bodyquest.jp/>

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp