

見えないところからキレイに！ 新年の目標は「脱おばさん体形」

若く女性らしくあるために

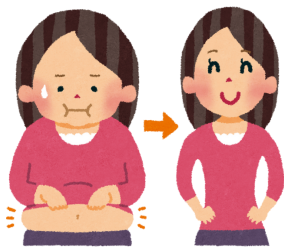
年末年始は生活のリズムが崩れ、体形にも変化が出やすい季節です。正月太りした。便秘がち。笑った時に尿もれが…。これらのお悩みはダイエットするよりも「骨盤底筋」をきたえようと解決できるかも！

骨盤底筋は“縁の下の力持ち”

骨盤底筋とは、骨盤の底（恥骨、尾骨、坐骨の間）にある筋肉の総称で、内臓を下から支え、排尿や排便をコントロールする役割を担っています。また、体を安定させ、姿勢の保持にも役立っています。

骨盤底筋をきたえるメリット

- ・尿もれ予防、改善
- ・姿勢の改善
- ・ぽっこりお腹の改善
- ・ヒップが上がる
- ・下半身のむくみが取れる
- ・自律神経が整う
- ・血流やリンパの流れを促す



やらないと損ね。
筋トレよりいいんじゃない？

本年も楽しく体を動かしましょう。
私は「元気に過ごす」「笑顔でいる」ことが目標です！みなさんの抱負も教えてください。



骨盤底筋トレーニング

Point !

- ① 骨盤底筋に力を入れるイメージ
・尿を止める ・腰を引き上げる ・お尻の穴をしめて引き上げる
- ② 力を入れる時間は1秒、3秒、5秒と徐々に長くしましょう

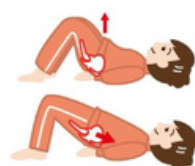
骨盤底筋トレーニング(基礎) 10秒×10回×2～3セット

仰向けまたは肘をついた四つ這いで息を吐きながら骨盤底筋に力を入れます。



骨盤底筋トレーニング(応用) 10秒×10回×2～3セット

両膝を立てて、仰向けになり、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を持ち上げます。そのまま、息を吐きながら更に骨盤底筋の引き上げを数回(3回程度でおおよそ10秒くらい)行います。



骨盤底筋を意識したスクワット 10回×2～3セット

肩幅程度に両足を開いて立ち、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を後ろに引きながらしゃがみ込みます。この時背骨はまっすぐに保ちます。



※理学療法士ハンドブックより引用

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚(やまねこ先生)
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

