

生涯を通じてできる運動療法

不良姿勢や誤った身体の使い方を続けると、柔軟性の低下や筋力低下を引き起こします。これにより肩こりや腰痛だけでなく、尿もれや骨盤臓器脱などの女性特有の問題が起こりやすくなります。

快適な身体を保つためのポイント

- ① 胸や股関節の柔軟性を保ちましょう
- ② 骨盤底筋や脚力を鍛えましょう

運動時の注意

- ① 痛みが出ない程度で行いましょう
- ② ストレッチは呼吸を止めずに行いましょう
- ③ 痛みや不具合が生じた場合は医師や理学療法士にご相談ください



胸のストレッチ 2〜3回/3〜5セット

親指が外側になるように手と胸を開きます。この状態で肋骨を広げるように深呼吸を3回行います。



ももうらのストレッチ 10秒×3〜5回

息を吐きながら、背骨をまっすぐに保ったまま、前に傾けます。ももうらが伸びているのを感じながら10秒間保ちます。



わき〜足の付け根のストレッチ 10秒×3〜5回

足を交差して両手を上に持ち上げます。後ろに引いた足と反対側へ体を倒し、わきから足の付け根をのびしながら深呼吸を行います。



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 ・膣を引き上げる ・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

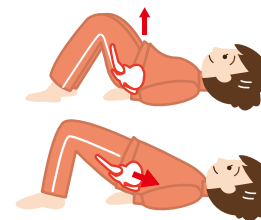
骨盤底筋トレーニング(基礎) 10秒×10回×2〜3セット

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。

