



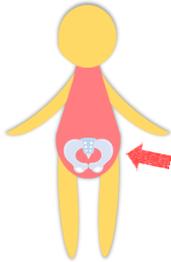
女性のための

骨盤トレーニング講座

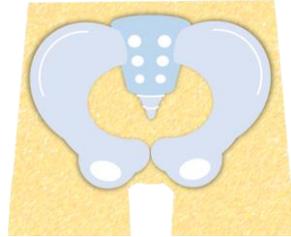
土浦市健康増進課 TEL:029(826)3471 FAX:029(821)2935

① 骨盤とは？

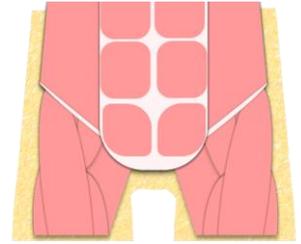
こつばん



上半身と下半身の
ちょうど間にある。



平たい形の骨が、組み
合わさってできている。



大・小ささまざまな
筋肉がついている。

② 骨盤の役割



内臓を支えて
保護する。

※女性の骨盤は特に、内臓を
支えやすい構造になっている。



体の **土台**
としての役割

上半身と下半身を
つなぎ、動きを連動
させる。

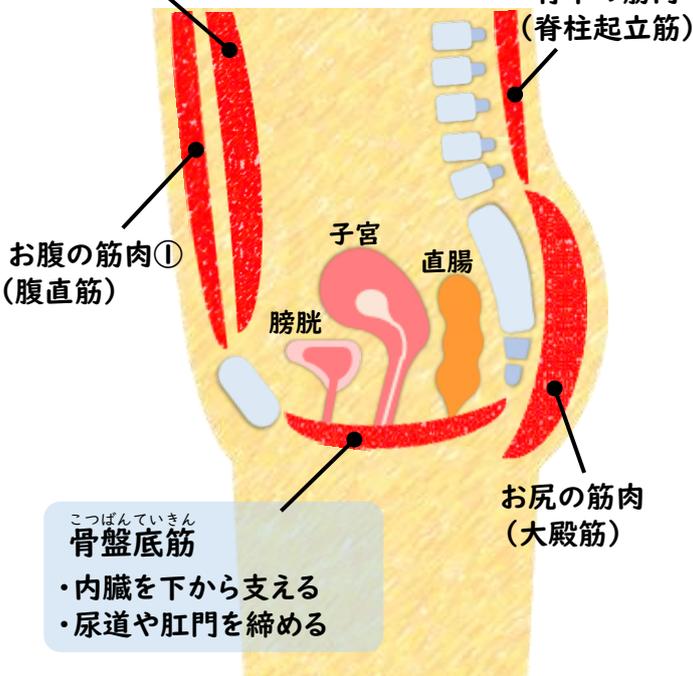


③ 生じやすいトラブル

お腹の筋肉②
(腹横筋)

お腹の筋肉①
(腹直筋)

背中の筋肉
(脊柱起立筋)



こつばんていきん
骨盤底筋

- ・内臓を下から支える
- ・尿道や肛門を締める

！ 腰痛

筋力低下や姿勢のゆがみ等
で、腰に負担が集中すると、
腰痛を生じやすくなります。

特に産後の女性では、お腹の筋肉や
骨盤まわりの関節の緩みから、腰に
負担がかかりやすくなっています。



！ 尿もれ・失禁

妊娠・出産、加齢などの要因により、
骨盤底筋の力が弱くなると、トイレ
を我慢するのが苦手になったり、急
にお腹にチカラが入った時の尿もれ
などが、生じやすくなります。



4 腰痛予防のトレーニング

※腰痛の原因は様々です。運動により痛みが改善しない場合や、痺れを伴う場合は、医療機関を受診しましょう。

お尻と背中ストレッチ

- 1) あお向けになり、両ひざを軽く立てる。
- 2) 両ひざを抱えるように胸元に引きよせ、息を止めないように、5秒キープする。

10回行う



背中やお尻の筋肉が伸びていることを意識しましょう。

腰のひねりのストレッチ

- 1) あお向けになり、両ひざを立てる。
- 2) 両手を横に開く。
- 3) 両ひざを右横にたおし、そのまま楽に呼吸をしながら、20秒キープする。

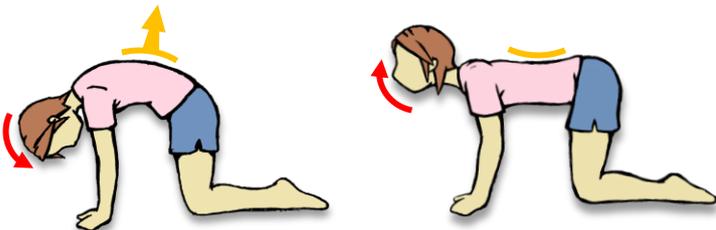
反対側も同様に行う



肩が、床から離れないようにしましょう

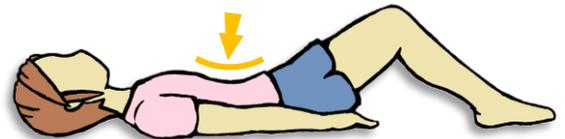
猫のポーズのストレッチ

- 1) 両手・両ひざをつき、四つ這いになる。
- 2) 息を吸いながら、おへそをのぞき込むようにして、背中を丸める。
- 3) 息をはきながら、正面に顔を戻しつつ背すじを伸ばす。



ドローイン(腹横筋の筋力アップ)

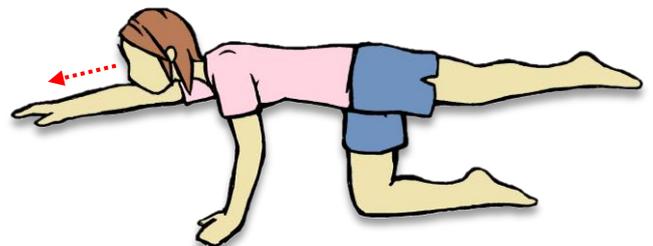
- 1) あお向けになり、両ひざを軽く立てる。
- 2) 息を吐きながらお腹をへこませたら、そのまま息をとめないように30秒キープする。



四つ這いバランス(背中筋肉の筋力アップ)

- 1) 両手・両ひざをつき、四つ這いになる。
- 2) 右手と左足を持ち上げて、10秒キープする。
- 3) 左手と右足を持ち上げて、10秒キープする。

目線は、伸ばした手の指先を見るように!

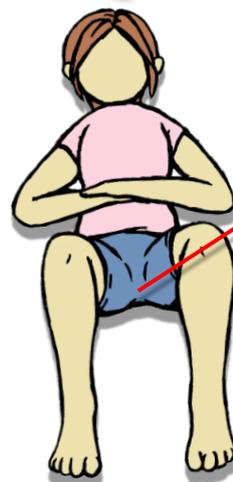


5 尿もれ予防のトレーニング

骨盤底筋の筋力アップ

- 1) あお向けになり、両ひざを軽く立てる。
- 2) おへその上に、両手をのせる。
- 3) 息をとめないように、10~15秒ほど、肛門をしめるように、力をいれる。

10回くりかえす



お尻の穴を、きゅっと締める

(*) きゅ!