

正しく根拠に基づいた方法で、骨盤底筋のスイッチを入れていきましょう！

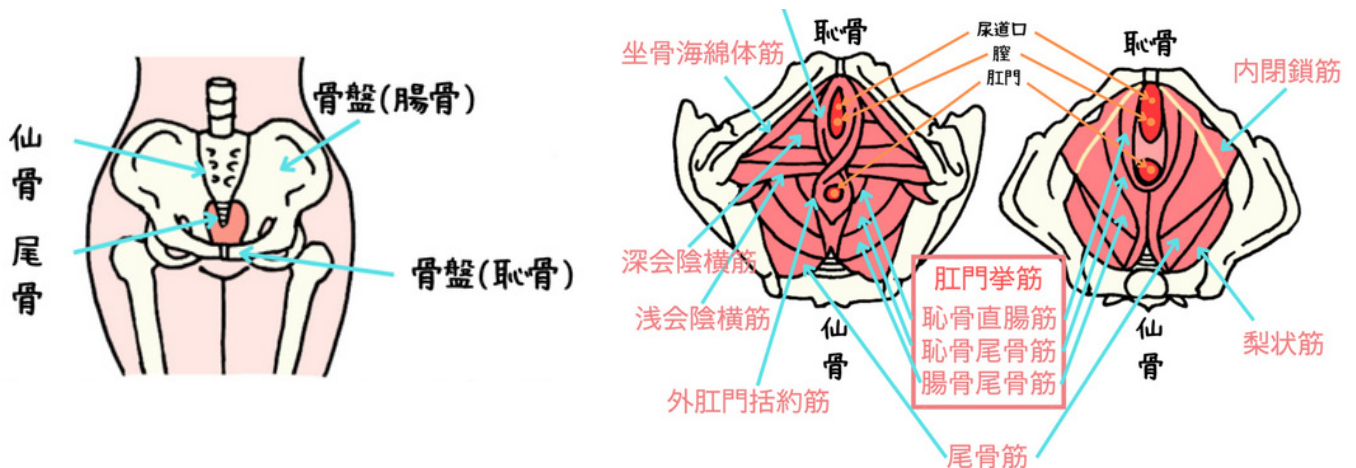
骨盤底筋のトリセツ

どうすればいい？



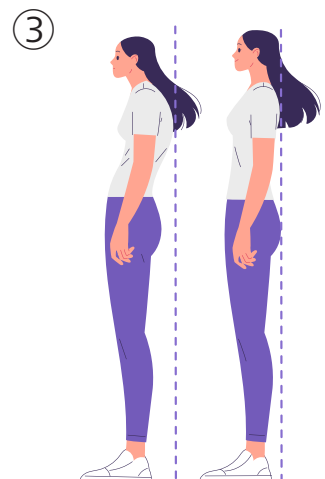
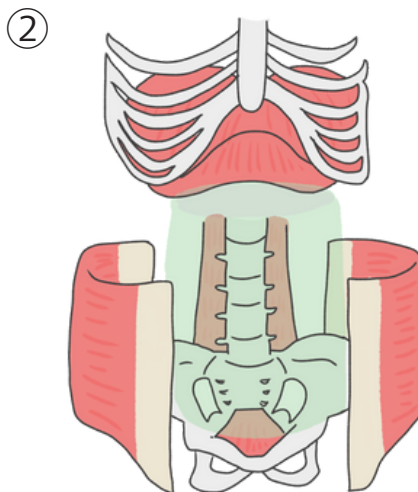
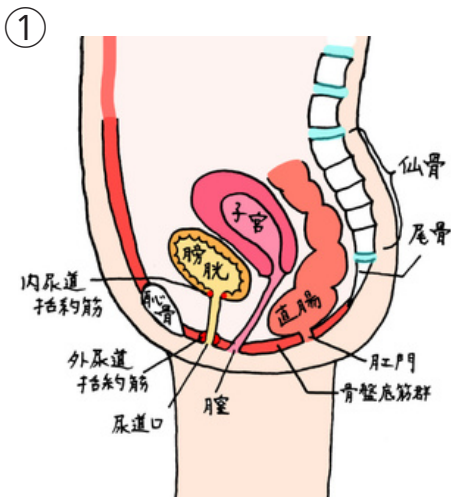
ステップ1 どこにあるの？

骨盤の「底」を蓋してくれているよ！
たくさんの筋肉の集まりだね。



ステップ2 なにをしているの？

- ① 内臓を底から支える「縁の下力持ち」
- ② お腹の圧を保つ自家製コルセット
- ③ いい姿勢を保ってくれる



そのほかにも、尿や便を出す＆溜める、呼吸、免疫、
性機能などの多彩な役割をもっています

「呼吸」や「姿勢」も大事！！



で わ
ぎ × か
る る

ステップ3 さわってみよう

①まずは骨から「2つの坐骨」「恥骨」「尾てい骨」を自分の手で触れてみよう

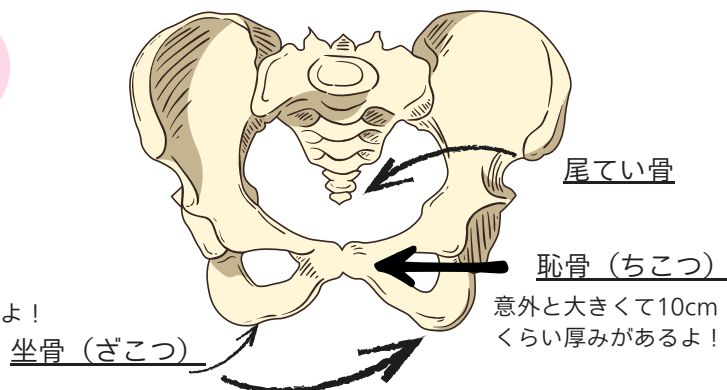
※この4つの骨に囲まれた場所にあるのが骨盤底筋だよ！

②ちつの中から筋肉に触れてみよう

- ・恥骨側には「尿道」
- ・尾てい骨側には「肛門挙筋」を触れることができます

Q:なぜ触れることが必要なのか？

A:脳の中に感覚やイメージがない場所はうまく動かせないから。骨盤底筋のトレーニングは単に回数を重ねたら鍛えられるわけではない。



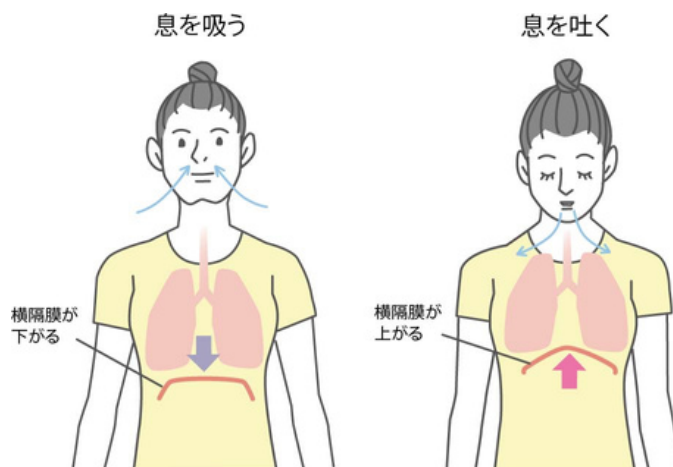
※デリケートな場所なのでやさしく

※穴をしめたりゆるめたりして動きを確認してみよう

ステップ4 かんじてみよう

呼吸とあわせてうごくよ！

深呼吸をしながら動きをかんじてみよう！



骨盤底筋は
息を吸うときに自然と「さがる」
息を吐くときに自然と「あがる」

骨盤底筋を鍛えるには、個別指導がおすすめ



自己流では間違った運動になりやすい！

動きがわかりにくい「骨盤底筋」を鍛えるには、専門家の個別指導が断然おすすめです。まちがった方法でやり続けると、症状を悪化させてしまうことも。尿もれや骨盤内臓器脱などの症状がある方は特に姿勢や運動の癖があることが多いので、専門家に確認してもらいながら行いましょう。



木村 聡美

もうひとりで悩むのは
終わりにしませんか？

理学療法士
APTA骨盤底コース終了

骨盤まわりの違和感や症状をお持ちの方
初回30分無料カウンセリングを
ご利用いただけます



＼もう一歩先の自分へ！

