

Vol.78

院長 関の

Face to Face

2014年 12月 1日発行



若い人を対称にした尿のトラブル、肛門のトラブルに関するCMが目立ってきたように思います。尿漏れ、頻尿、痔、脱肛、子宮脱...どれもなかなか相談しづらく、薬はあっても治りにくい不快な症状です。そこで大切なのが予防です。骨盤の底にあつて、恥骨から尾骨までに渡り、ハンモックのように張った筋肉があります。梨状筋、肛門挙筋、

骨盤底筋群を鍛えよう！



尾骨筋などがあり、これらは「骨盤底筋群」と呼ばれています。骨盤底筋群は、内臓が下に落ちないように支えつつ、排泄や出産では柔軟に広がらなくてはなりません。しかし運動不足や出産や加齢により筋力が衰えると、先に挙げた様々な症状に悩まされることになります。今回は仰向けでの鍛え

方をお伝えします。まず仰向けに寝て脚を肩幅に開き膝を立てます。身体の力を抜き、肛門（女性は膣も）をぎゅゅと締めて5秒数え、ゆっくりと緩めます。これを50回やってみましょう。地味な運動ですが、続けることでお腹や背中、腿の内側にも力が入り、身体の軸ができて骨盤の歪みも整ってきます。腹圧が上がるため下腹がひっこみ、ヒップアップ効果もあります。つまりスタイルアップにもつながり将来の尿漏れなどの予防になるわけです。予防は早めが肝心です。是非お試しください。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face

to faceは、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です