



お尻は健康の要です…体の要は腰ですが、あえて「お尻」といしましょう。実際、腰痛といっても「お尻の周辺が痛い」という人が多いですし、腰痛を繰り返す方のお尻の筋肉が弱っていることが多いようです。

また、「お尻」の中身は骨盤ですから、全身の骨格に影響します。そして、肛門・膣・尿道といった排泄にかかわる器官がある「骨盤底筋」も含まれます。

特に中年以降の年代の方々は、「お尻」を鍛え、上手にケアすることが、健康でアクティブな体を維持する大切な要素といえます。

肛門を締めよう…とりあえず今、あなたの肛門をキュッと締めてみてください。絞りながら上に引き上げる感じです。その時、お腹の筋肉も、ウエストの後の筋肉も締まっていると思います。他にも腿の内側の筋肉も使っています。肛門を締めるという動作は、いろいろな筋肉を使うことがわかつてきます。

姿勢も良くなります。今、椅子に腰かけているようでしたら、①両方の膝をくっつけてください。②両方の足首をくっつけてください。③肛門を締めてください。これだけで、あなたの姿勢は完璧です。首まで伸びています。肛門を締めた状態でだらしない姿勢はできないのです。

この、肛門を締める、ゆるめるの運動を、思いつく限り頻繁にやってみてください。そうすると、

- 姿勢が良くなり、お尻が上がります。
- 便秘が改善・予防されます。
- 痔が改善・予防されます。
- 尿漏れが改善・予防されます。

尿道括約筋も鍛えよう…最近、尿漏れでお困りの女性が多いそうで、尿漏れパッドの売れ行きがすごいそうです。比較的若い年齢でもお困りのようで、これは骨盤底筋のゆるみが原因と考えられます。

「肛門を締める」も効果がありますが、もっと直接的に解決するなら、「おしっこを途中で止めるトレーニング」をやってみましょう。はじめは上手く行かなくても、やっているうちに止められるようになります。このトレーニングで尿漏れ解消だけでなく「経血コントロール」ができるようになり、経血をトイレで出せるようになります。信じられないかもしれませんが、既にこれをやっている女性がたくさんいます。

筋トレのやり方を実地で覚えたい方は、施術室優しい手の「個人レッスン」で対応しているほか、健康サークル「ワーク&メンテの会」、「女性のための身体メンテナンスレッスン」、和レッスンスタジオの「体のお手入れ講座」でも、質問していただければその場で対応しています。

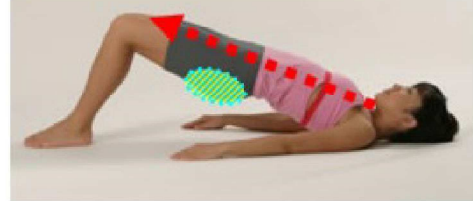
お尻の筋肉トシ、まずは「ヒップリフト」

…骨盤を整えながら筋肉を鍛えていく運動は、ヒップリフト。仰向けに寝て、手は床に置きます。両膝を立て、ゆっくりお尻を上げます。足を閉じたほうが強度が上がります。または、膝にボールを挟んだ状態でおこなっても効果的です。骨盤が締まって、痩せやすくなります。

①ひざを立て、仰向けに

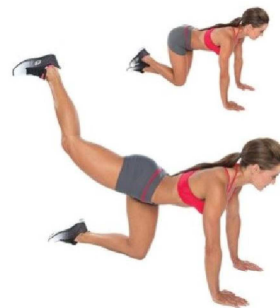


②お尻を高く持ち上げる



いつでもどこでもバックキック

…脚を後ろにゆっくり蹴り上げる動作です。基本は真後ろに蹴りますが、蹴る方向で鍛えられる筋肉が変わります。



立っている場合は椅子の背や壁で支えてもかまいません。高く上げるよりも、しっかりと筋肉を緊張させることが大切です。

筋トレの王道・スクワット

…スクワットにもいろいろありますが、お尻の筋トレとしては足を開いた形のスクワットがおすすめです。体を持ち上げるときに、お尻の筋肉を使って持ち上げるように意識しましょう。できるだけゆっくり下がり、ゆっくり上がります。

