

月経血をトイレで排泄することを心がけると...

- 姿勢がよくなり、若々しくなります。
- からだが楽になり、生理日が楽しくなります。
- 健康にあかちゃんが生めるようになります。
- 考え方が前向きになり、積極的になります。
- 自分のからだ^{からだ}と会話ができるようになります。
- 感受性が豊かになり、洞察力が高まります。
- 女性として生まれたことがうれしくなります。
- ごみが減り環境を守ることが出来ます。



草木染め布ナフキン **Ena** は、月経血コントロールをサポートするアイテムとしてご利用下さい。

月経血をトイレで排泄することを心がけると...

- 姿勢がよくなり、若々しくなります。
- からだが楽になり、生理日が楽しくなります。
- 健康にあかちゃんが生めるようになります。
- 考え方が前向きになり、積極的になります。
- 自分のからだ^{からだ}と会話ができるようになります。
- 感受性が豊かになり、洞察力が高まります。
- 女性として生まれたことがうれしくなります。
- ごみが減り環境を守ることが出来ます。

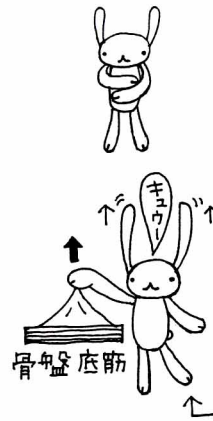


草木染め布ナフキン **Ena** は、月経血コントロールをサポートするアイテムとしてご利用下さい。

骨盤底筋を意識する 3Q キュー体操

[立って行うとき]

ポーズ



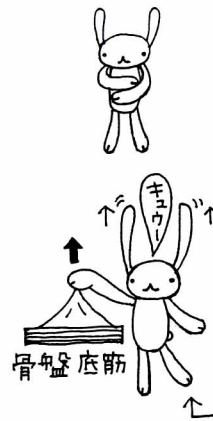
足を肩幅くらいに開き、まっすぐ立つ。
胸の下とお腹に手を当てましょう。

1. おへそから指4本分下にある^{たんでん}丹田を意識しながら、ゆっくり腹式呼吸。リラックスしましょう。
2. 「キュー」と声を出しながら尿をかまんする時のように骨盤底筋を頭頂部に引き上げるイメージをします。
※ 骨盤の中で、平らに置いたティッシュ=骨盤底筋の中心をつまんで引き上げようと感じて...
3. 「キュー」「キューウウー」と徐々に言葉を長くしながら、さらに引き上げましょう。

骨盤底筋を意識する 3Q キュー体操

[立って行うとき]

ポーズ



足を肩幅くらいに開き、まっすぐ立つ。
胸の下とお腹に手を当てましょう。

1. おへそから指4本分下にある^{たんでん}丹田を意識しながら、ゆっくり腹式呼吸。リラックスしましょう。
2. 「キュー」と声を出しながら尿をかまんする時のように骨盤底筋を頭頂部に引き上げるイメージをします。
※ 骨盤の中で、平らに置いたティッシュ=骨盤底筋の中心をつまんで引き上げようと感じて...
3. 「キュー」「キューウウー」と徐々に言葉を長くしながら、さらに引き上げましょう。