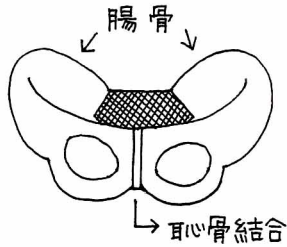


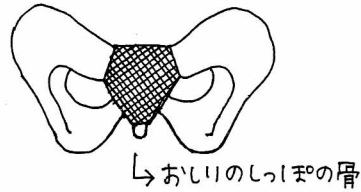
## 『骨盤底筋群』とは？

おへその下にある恥骨とお尻の下にある尾骨の間に位置する、ハンモック状にはった筋肉のことを「骨盤底筋」と言います。

骨盤  
①まえ



②うしろ



膀胱・子宮・直腸などを支える女生にとって重要な役割を  
持った筋肉です。

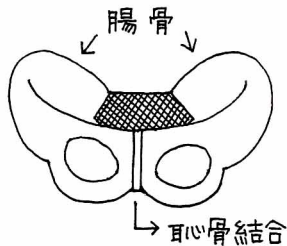
この骨盤底筋を意識してきた事により、  
排便や排尿と同じように自分の意志で「月経血をトイレで」そのまま  
排泄することかができるのです。

⇒月経血をコントロールできるようになります！

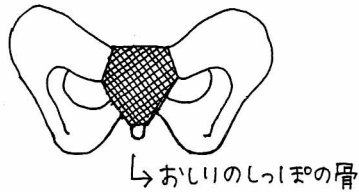
## 『骨盤底筋群』とは？

おへその下にある恥骨とお尻の下にある尾骨の間に位置する、  
ハンモック状にはった筋肉のことを「骨盤底筋」と言います。

骨盤  
①まえ



②うしろ



膀胱・子宮・直腸などを支える女生にとって重要な役割を  
持った筋肉です。

この骨盤底筋を意識してきた事により、  
排便や排尿と同じように自分の意志で「月経血をトイレで」そのまま  
排泄することかができるのです。

⇒月経血をコントロールできるようになります！

## 〔座って行くとき〕



ポーズ

イスに腰をかけ、姿勢を正し、  
丹田を意識しながら腹式呼吸します。

## 〔寝て行くとき〕



ポーズ

ひざを立ててあお向けに寝ころび、  
腹式呼吸をしてリラックスします。

どちらの場合も、足の間にバスタオルやクッションをはさんで  
太ももを押しながら、「キュッ」「キュー」「キュウウウー」と  
引き上げるイメージをしましょう。

回数をこなさず、気づいた時にできる姿勢で  
体操することを心がけ、骨盤底筋をきたえていきましょう。

## 〔座って行くとき〕



ポーズ

イスに腰をかけ、姿勢を正し、  
丹田を意識しながら腹式呼吸します。

## 〔寝て行くとき〕



ポーズ

ひざを立ててあお向けに寝ころび、  
腹式呼吸をしてリラックスします。

どちらの場合も、足の間にバスタオルやクッションをはさんで  
太ももを押しながら、「キュッ」「キュー」「キュウウウー」と  
引き上げるイメージをしましょう。

回数をこなさず、気づいた時にできる姿勢で  
体操することを心がけ、骨盤底筋をきたえていきましょう。