

自宅で簡単にできる運動

①腰回りのストレッチ



骨盤の歪み、便秘を予防・改善します。

1. 仰向けになり、息を吐きながら右膝を両手で胸に引き寄せます。
2. 自然な呼吸を続けながらキープします。



3. 右手を床の上に伸ばし、左手を右膝の外側に当て、息を吐きながら右足をゆっくりと左側へ倒します。

4. 自然な呼吸を続けながらキープします。
 5. 反対側も同様に行います。
- ※足を倒すときは腰に痛みを感じない程度にしましょう。

②お尻の筋肉を鍛える運動



姿勢を矯正し、尿漏れを予防・改善します。

1. 仰向けになり、足と膝を肩幅に広げ、膝を90度に曲げます。

2. 5秒で息を吐きながら、肩から膝まで一直線になるまでお尻を持ち上げます。

3. 息を吸いながらキープします。
 4. 5秒で息を吐きながらお尻をゆっくりと下ろします。
- ※1日10回、2セットを目安に行いましょう。お尻を持ち上げるときは反動を使わず、足の裏全体で床を踏みましょう。

