



クアハウスだより

第376号

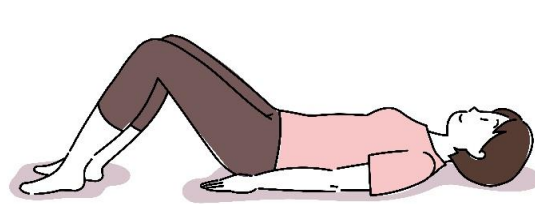
骨盤底筋を鍛えましょう！

「最近、くしゃみをしただけで尿漏れが心配」「年齢とともにお腹周りのゆるみが気になる」・・・そんな悩みを抱えていませんか？ もしかしたら、それは「骨盤底筋」の衰えが原因かもしれません。

骨盤底筋とは、骨盤の底にある筋肉の総称で、膀胱・子宮・直腸などの臓器を下から支える重要な筋肉です。この骨盤底筋が弱まると、尿漏れ、便秘、姿勢の崩れなどのさまざまな不調を引き起こすことがあります。「尿漏れ、頻尿が心配で外出を控える」ということになると、活動範囲が制限され、生活の満足度が低くなることも・・・。骨盤底筋をケアすることは、姿勢やぽっこりお腹改善という外見なことだけでなく、生活の満足度も高めてくれます。

基本の骨盤底筋トレーニング

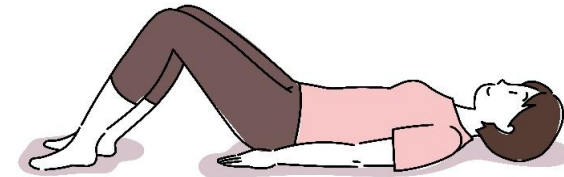
基本のトレーニング姿勢は立位やイス座位などいろいろありますが、今回は仰臥位をご紹介します。



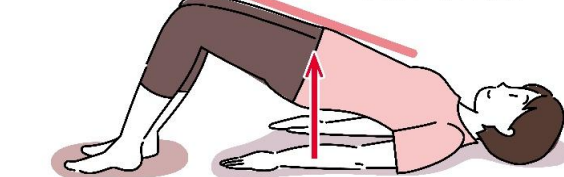
- ① 背中全体を床につけて仰向けに寝転ぶ。
- ② 膝を立てて、足を肩幅くらいに開く。
- ③ お腹の力を抜いて腕を体の横に置く。
- ④ 肛門をきゅっと締め、次に緩める。これを2～3回繰り返す。
- ⑤ 次は、ゆっくり締めて3秒静止し、ゆっくり緩める。これを2～3回繰り返す。
- ⑥ ④～⑤を繰り返す。

引き締める回数と時間を少しずつ伸ばしていきます。1回5分くらいから始め、10～20分くらいまで徐々に伸ばしましょう。

生活の中にトレーニングを取り入れると継続しやすくなります。基本のトレーニングに慣れてきたら、台所に立ちながら、歩きながら・・・というように生活に組み込んでいきましょう。



まっすぐ・反りすぎない



お尻上げを合わせて行くと、殿筋や太もも裏、背筋のトレーニングにもなります。骨盤底筋を意識できるようになったらこちらにも挑戦してみましょう。

第87回 健康セミナー開催しました

6月20日（土）・21日（日）、健康セミナーを開催しました。姿勢測定その他、姿勢をテーマにした講演・運動実習を行いました。ご自身では意識するのが難しい姿勢、教室では立ち方・座り方で若く見せるコツをおさえ、体幹トレーニングや修正エクササイズで美姿勢を目指しました。

姿勢を気にしている方は多い様子。今回のセミナーは日頃のケアの参考になったでしょうか？



いきいきママのリフレッシュ教室

時間 11:00～12:00

※事前申し込みが必要です。

★ 7月24日（金） 「ダンスエアロ」

★ 8月 7日（金） 「ボルドブラ」

音楽に合わせて体を動かし、しっかり汗をかくコースです。

★ 7月31日（金） 「ベーシックyoga」

★ 令和9年3月26日（金） 「リラックスyoga」

体を動かすのが苦手な方にもおすすめ！凝りをほぐし、心身を整えるコースです。

対 象：おおむね50歳未満 育児期女性

参加料：各回560円

準備物：水分、室内シューズ、ヨガマット

その他：実習時間中の託児あり

※詳細はお問合せください。



サマースペシャル 8月2日（日）



午前

「体すっきりポール体操」 10:45～11:45

午後

講師：フリーインストラクター 高橋 美和 先生

「骨盤美body！」 13:00～13:50

骨盤の傾き、ねじれ、開閉、可動域をスムーズにするストレッチで、骨盤を正しい位置に整えましょう。

「フィギアエイト」 13:55～14:45

骨盤周りを正しく動かして、体の左右の歪みや捻じれを整えるダンスエクササイズです。



野菜を食べよう

今月の野菜「つるむらさき」

熱帯アジア原産のつる性植物で、つる先の若い葉と茎を食用にします。青菜が少ない真夏が旬で、カロテン・ビタミンC・カリウム・カルシウムなどが豊富に含まれています。

保存するときは、茎に湿らせたキッチンペーパーを巻き、ビニール袋へ入れて冷蔵庫で保管しましょう。

☆つるむらさきとベーコンのオイスターソース炒め☆

（材料/2人分）

つるむらさき	170g
ベーコン	10g
油	小さじ1
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2
水	大さじ2
a { オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2

1人分のエネルギー量 51kcal

塩分 0.9g

- ① つるむらさきは3cm幅に切り、茎の太い部分は縦半分に切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油としょうがを入れて炒め、ベーコンも加えて炒める。つるむらさきを茎から入れ、ある程度火が通ったら葉も加えて炒める。
- ④ 大さじ2の水を入れて蓋をし、1分間蒸す。
- ⑤ aを回し入れて全体に絡める。



第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

Let's Walking ♪

新宮ウォーキング 9月27日（日）

行先：四国中央市 新宮町
新宮ダム方面を歩きます。

8月1日（土）から受付開始！



◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね！

