



スポーツセンター

トレーニングルームだより

【お知らせ】

20日(金・祝)は通常どおり開館しております。
振替休館はなく、21日(土)も開館しております。
ぜひ、お越してください!!



ありがとうございました

この度、石原トレーナーが育児休業から復帰されるタイミングで、事務局へ異動することになりました。

トレーナーとなり14年…人生の節目節目を皆様に祝福していただき、辛く苦しい時には励ましていただきました。今の私がいるのは皆様のお陰だと心から感謝しています。

2児の母となってもトレーナーとして働かせていただけることに感謝しながらも、仕事と育児の両立の大変さを実感したり、周りの環境の変化もあつたり、自分自身まだまだやりたい事があつたりと…様々な思いで葛藤するなかで、今回事務局への異動を決意しました。

とはいっても、まだまだたくさんの事を学びたい!!皆さんに伝えたい!!
今がトレーナー人生で一番学びたい意欲が高く、伝える楽しさを実感しています。異動はしますが、運動指導者として更に学びを深め、今までとは違った形で皆様の健康をサポートできる場を作っていきたいと考えています。

今まで関わってくださった全ての方々へ感謝いたします。このご縁を大切に、今後とも宜しくお願い致します。

まだしばらくはトレーナーとして勤務しておりますので、
たくさんお話ししましょうね♪



スポーツトレーナー 鈴木 佳穂吏

【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

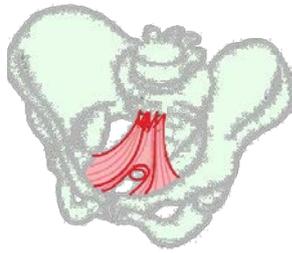
E-mail taikyou-m@sage.ne.jp

その悩み「骨盤底筋」が原因かも！

骨盤底筋って何？

【役割】

- ・排泄、排尿機能をサポート
- ・内臓を支える
- ・膣、尿道、肛門を締める
- ・姿勢やスタイルを整える



骨盤の下にある筋肉で、ハンモックのように内臓を支えています。医療はもちろん、介護、美容分野でも注目されています。地味で目立たず、なかなか意識されない筋肉です。

加齢や骨盤のゆがみ、運動不足などで筋肉が弱くなると...



尿もれ、頻尿、姿勢の

全身へ影響

内臓が支えられなく

悪さ、下腹ぽっこり、肩こり、腰痛などの不調を招く...

放置し続けると...

なり、膣から臓器が出てしまう「骨盤臓器脱」を招くことも！

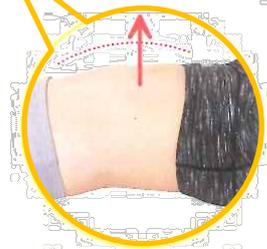
特に女性は筋肉量が少なく、男性の筋肉に比べて柔らかくしなやかなので、弱くなりやすく伸びやすいという特徴があるので要注意！！

腹式呼吸で骨盤底筋は鍛えられる！

- ① 仰向けに寝て、足は肩幅に開き膝を曲げる。鼻から5秒かけてゆっくり息を吸う。



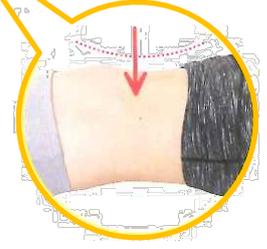
※ 胸が動いていないことを確認！
お腹を大きく膨らませる！



- ② 下腹のへこみを意識しながら口から10秒～15秒かけてゆっくり吐く。



※ 胸が動いていないことを確認！
下腹がへこんでいくのを確認！



下腹に両手を当て、意識を下腹に集中させて行いましょう。ただし、手でお腹を押すのはNG！
ゆっくり呼吸を行うと、より効果的です！