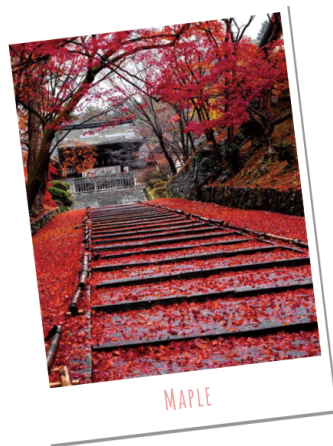


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



道具不要！場所不要！ 「お尻歩き」で骨盤の歪みを改善

お尻歩きは、道具も要らず、場所も取らず、誰でも簡単に行うことができるトレーニングです。方法は簡単。文字通り、お尻まわりの筋肉だけで歩きます。日頃、座りっぱなしで過ごすことの多い人には、お腹からお尻までを一度に鍛えられる効率の良いトレーニング方法です。

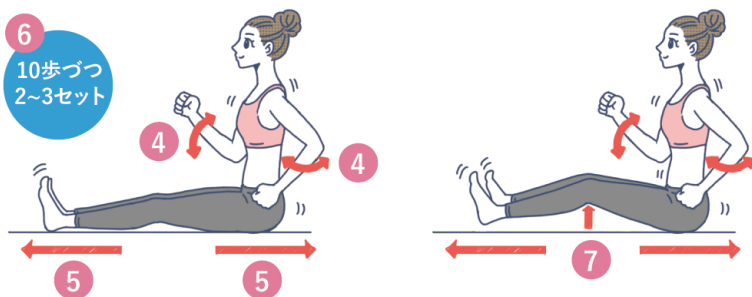


お尻まわりの筋肉を動かそう

この動きをすることで、骨盤に付着している体幹筋群である外腹斜筋（がいふくしゃきん）、内腹斜筋（ないふくしゃきん）、腹直筋（ふくちよくきん）、腸腰筋（ちょうようきん）、骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）や大殿筋や中殿筋などの筋肉が動いて、骨盤を正しい位置に戻す効果が期待できるのです。骨盤を正しい位置を整えることで、股関節の運動や下半身の冷えやむくみ、便秘などの解消も期待できます。また、毎日続ければ下半身のシェイプアップ効果も期待できます。

お尻歩きトレーニングのやり方（初心者向け）

- 1 床に足を伸ばして座ります。
※おしりが痛い場合は、じゅうたんやたたみ、ヨガマットの上で行ってください。
- 2 踵（かかと）は床につけ、爪先を上に向けます。膝（ひざ）は軽く曲がっていても構いませんが、背中のはまっすぐにして猫背にならないようにします。
- 3 踵や足は使わず、足の付け根とお尻を使って後方に5歩下がります。
※お尻だけで歩くのがどうしても難しい場合は、少し踵で押して動きに慣れましょう。
- 4 腕は歩く時のように曲げ、軽く振ります。
- 5 後ろに5歩下がったら、今後は前に5歩進みます。
- 6 練習して慣れてきたら、前進をする動き10歩、後進をする動き10歩を1セットとし2～3セット行いましょう。
- 7 さらに慣れてきたら、膝を曲げ、足を浮かせて負荷をかけてやってみましょう。



今日の雑学
It's a Trivia!!

鴻雁来 (こうがんきたる)

暦の七十二候の一つ。春に日本に来たツバメが南に渡り、入れ違いに雁が北から渡ってくる頃。陽が短くなり秋の深まりを感じます。2023年は10月8日～12日。

今日からは
日本の雁ぞ
楽に寝よ
小林茶