

まめ知識



AQLUB Method 2026 June

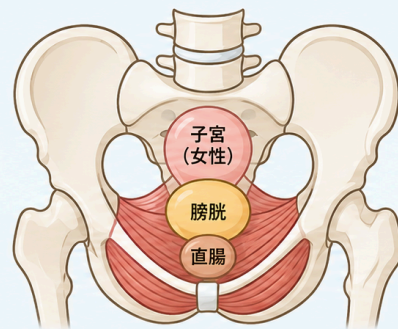


6月テーマ 「骨盤底筋を意識しよう！」

～水中運動で、姿勢とお腹まわりの支えを整える～

① 骨盤底筋ってなに？

骨盤の底で、膀胱・腸などをハンモックのように支える筋肉です。加齢・運動不足・体重増加などで弱くなると、くしゃみや咳、ジャンプの時に尿もれが起こりやすくなることがあります。男女問わず大切な筋肉です。



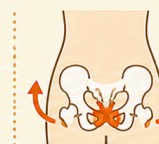
骨盤底筋

② ポイントは「しめる」と「ゆるめる」

- ✓ 内側へ軽く引き上げるイメージ。
- ✓ お腹・お尻・太ももに力を入れすぎない。
- ✓ 息を止めず自然に呼吸。しめた後はゆっくりゆるめる。



しめる
内側へ軽く
引き上げる

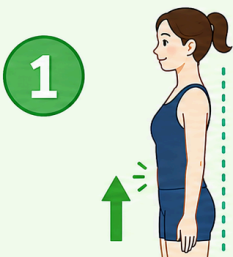


ゆるめる
ゆっくりと
力を抜く

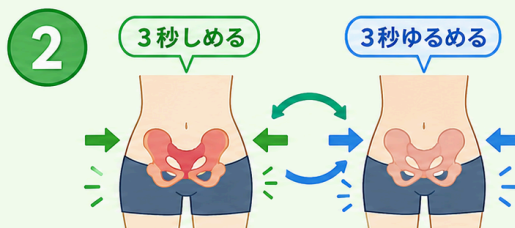


息を止めない
自然な呼吸を
続ける

③ プールでできる骨盤底筋エクササイズ



1 背すじを伸ばし、
お腹を軽く引き上げる



2 3秒しめる → 3秒ゆるめる
5～10回を目安に



3 慣れたら歩きながら
しめる・ゆるめる

ジャンプやキックの時は、息を吐きながら軽くしめる意識をプラス！

④ 注意

痛み・しびれ・強い違和感がある場合や、尿もれが続く・悪化する場合は医療機関へ相談しましょう。
妊娠中・手術後・持病のある方は、事前に医師へ確認してください。

合言葉：「しめる・ゆるめる・息を止めない！」

※一般的な健康情報です。症状がある方は自己判断せず、医療機関へ相談ください。

