

骨盤底筋ヨガ 体験イベント



担当：滝沢

妊娠中から産後にかけて、90%の方に尿漏れの自覚があるそうです。産後1年で90%の方の尿漏れは自然となくなるようですが、40歳を超えると全身の筋肉量が落ちていくのと同じように骨盤底筋の機能も低下します。50歳で閉経を迎えると尿漏れがふたたび始まる可能性が高まるだけでなく、骨盤臓器脱の危険性もあるのがお産した私たち女性の宿命でもあるのです。閉経後もなお、平均30年余を生きる私たちにとって、骨盤底筋はより強く意識すべきパーツと言えます。

「スポーツが出来ない」「旅行が心配」な身体ではいくら長寿でもQOL（生活の質）を落としてしまいます。いつまでも女性としての自信を持ち続けましょう！

【クラスの概要】

- ・骨盤底筋群の特徴を理解する ・機能不全について知る（尿漏れと骨盤臓器脱）
- ・骨盤底筋への直接的なアプローチ法 ・間接的アプローチ法と骨盤底筋ヨガポーズ

■6月26日（火） ■10:15～11:00

■清水テルサ4F フィットネス

■産後2ヵ月～1年未満

■720円（託児別途800円）

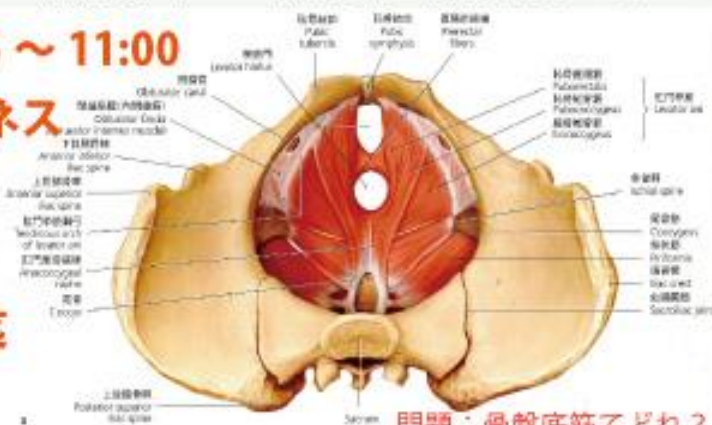
■申込締切 6月10日（日）迄

■事前申込 定員25名

（託児12名）

■申込方法 電話のみ

054-355-3113（フィットネス直通）



問題：骨盤底筋てどれ？

【持ち物】

- ・あればヨガマット
- ・筆記用具・タオル・水