



いつもウェルネスをご利用いただきありがとうございます！健康に歳を重ねていくために、今から意識したいけど何から取り組んで良いかわからない・・・そんな時はまず、『お尻の筋肉』に注目してみましょう！

- ✓ 長時間立ってられない
- ✓ 階段の昇り降りが辛い
- ✓ 背中が丸くなってきた

思い当たる方は…

お尻の筋肉が弱ってきているサイン



なぜ大切？

お尻

の持つ《3つの役割》

1 身体を支える

2 関節を守る

3 バランスを取る

人間のお尻には3つの役割があり、それぞれがきちんと働くことで初めて歩行が可能になります。

つまり、**お尻の筋肉が衰える**ということは【**歩けなくなる**】可能性が上がるということ💧

お尻の筋肉は普段の姿勢（特に骨盤の傾き）や生活環境・運動習慣に影響を受けやすく、意識しないと弱りやすい筋肉でもあります。また、お尻の筋肉が強いほど、上半身の安定性が保たれます。つまり、お尻の筋肉は上半身のコリや姿勢にも大きく影響しているということです。

まずはここから！



意識しよう！正しい立ち方

立っている時、本来はどこにも筋肉の緊張や力が入った状態がないのが理想です。

お尻の筋肉が弱ると膝関節や足関節の位置が不安定になり、力まなくて良い部分にまで力が入ってしまいます。



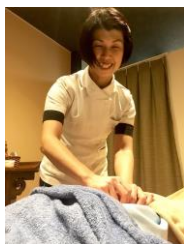
POINT

- ✓ 足幅はこぶし1個分
- ✓ つま先をまっすぐ前に向ける
- ✓ 両ひざを少し外側に回すようにしてお尻をしめる
- ✓ おへそをかるくへこませる

筋トレも必要ですが、まずは立つ姿勢を継続して意識できることから初めてみましょう！【**きついことをがんばる**】よりも【**できることを続ける**】のがポイントです。また、お尻の筋肉をしっかりと使うためにはこりをほぐすことも重要です。ウェルネスではお一人お一人の状態をみて、アドバイスをさせていただきます。ぜひ、お役立て下さいね！



上田



東口



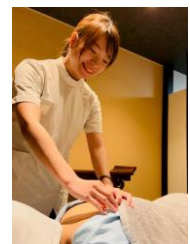
翁



吉川



内満



石橋

WELLNESS

RELAXATION SALON

大阪市中央区南本町3-2-4 大泉ビル4F
TEL 06-6282-0068

ID @akx3351w

LINE@
LINEでもご予約
していただけます！



スタッフ一同、皆様のお役に立てるよう、元気な笑顔でお待ちしております！