

老けたくないなら

骨盤底筋を鍛えなさい！

この本を手にとっていただき、ありがとうございます。

私は産婦人科専門医で、婦人科スポーツドクターの高尾美穂です。女性専門のクリニックの副院長として、日々、婦人科健康診断や外来医療に携わっています。

他方、ヨガ講師として、ヨガの指導者を育成する講座も開いています。

医療の現場で診療を続けながらヨガ講師でもあるというのは、ちよつと変わり種かもしれません。生徒さんたちのなかには、私を“ヨガドクター”と呼ぶ人もいます。

診療を通じ、女性の体を知れば知るほど、女性に対しての医療は、臓器や細胞といった「部分」で健康を診断する西洋医学だけですべての悩みが解決されるわけではないという考えが深まるようになりました。東洋医学やヨガなどのように、「**全体**」の**流れや調和を重視する視点が必要不可欠**であることを、日々、実感しています。

さて、そんな立場の私が、「女性がよりよく歳を重ねていくためには、何をするべきですか？」と問われたら、迷わずにこう答えます。

「老けたくないなら、骨盤底筋を鍛えなさい！」
こつぱんていきん

骨盤底筋とは、文字どおり骨盤の底にある筋肉群。子宮をはじめとする内臓を支える役割があり、また、女性の健康とあなたらしさを支えてくれる存在でもあります。

ところが、骨盤底筋を自分で意識するのは意外と大変。

この本では、骨盤底筋を効率よく、かつ確実に鍛えるヨガをお伝えしています。しかも、だれでもできる「超かんたん」なポーズを厳選しました。

1日5分の習慣にすれば、忙しくて時間がないあなたも、運動嫌いでズボラなあなたも、若返りと健康が止まらなくなるはず！

年齢を重ねてますます美しく、健やかに。頑張っている現代女性たちへ、そんなお手伝いができたら幸いです。

産婦人科医・
ヨガドクター

高尾美穂



意識しづらく、鍛えにくい 骨盤底筋はココにある！

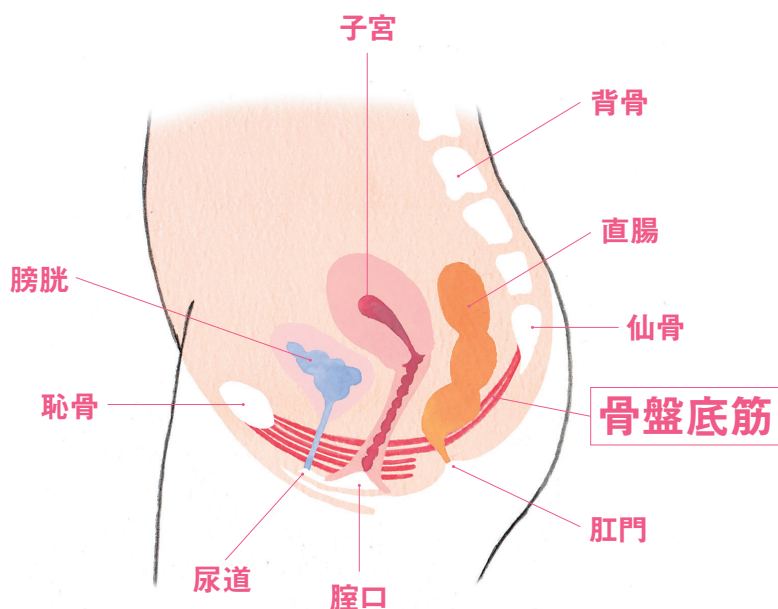
骨盤は、左右1対の「寛骨」^{かんこつ}と「仙骨」^{せんこつ}、「尾骨」^{びこつ}が合体してできている骨で、上半身と下半身のジョイント部分になっています。仙骨の上方には背骨（脊柱）が連なり、寛骨の末端には左右1対の大腿骨^{だいたいこつ}が連なります。

骨盤の動きは、腹部や股関節などを含め約80の筋肉によって生み出され、なかでも骨盤の底に開いた大きな穴をハンモック状にふさいでいるのが、骨盤底筋です。

骨盤底筋は3層の筋肉によって構成されています。意識して収縮させることが難しく、**脳の司令に反応してゆるんだり縮んだりすること**で力を発揮します。そのため、筋肉が伸びきってしまうとパワーダウンし、尿もれや骨盤臓器脱の原因となります。骨盤底筋の厚さは6〜9ミリメートル程度。面積はおよそ120〜150平方センチメートルで、ちょうど羽を広げた生理用ナプキンくらいの大きさです。

片手に乗るくらいのサイズの骨盤底筋が内臓を支え、出産に対応し、排泄をコントロールしています。

重要な臓器を支える骨盤底筋



骨盤内にあるいくつかの臓器を下から支えているのが骨盤底筋。重い荷物を持ち上げたり、トイレでいきんだりするときにかかる腹圧の衝撃を受け止めて内臓を保護する「緩衝材」のような役割も果たしています。さらに、尿道、膣口、肛門をゆるめたり閉じたりする働きも担っていて、とても忙しく活躍する働き者なのです。

超

かんたん
ヨガ

01

衰えやすい骨盤底筋を直接的に、
強気に鍛える

フロツグライズ

カエルが後ろ足を伸ばして立ち上がった様子をイメージしたポーズです。このポーズでは、**腹筋群、臀筋群、内転筋群がすべてゆるみ、骨盤底筋を直接刺激しやすくなります。**また骨盤底筋は前傾位置にあるほうが直接収縮させやすいため、ひざを伸ばしたときはお尻をしっかりと後ろに突き出して骨盤を前傾させるようにしましょう。

このとき
目線は
下に向ける

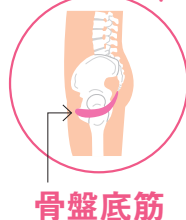
背中丸める



1

肩幅よりも広めに足を
開いて立ち、
足の親指を手の
人差し指と
中指で握る。

ココに効く！





超

かんたん
ヨガ

05

空飛ぶイメージで背中を伸ばして
多裂筋をトレーニング!

スー
パー
マン

うつ伏せの状態から手脚を浮かせて、背中を走る多裂筋を鍛えるポーズです。多裂筋が収縮するとき、連動して骨盤底筋にも刺激が入ります。

最初に右手と左脚を浮かせて、次に左手と右脚を浮かせて、対角に伸び合うようにするとバランスがとりやすいでしょう。手のひらを上向きに返すことで、強力に多裂筋を鍛えることができます。慣れないうちは、手のひらは下向きでもOKですよ!

1

床にうつ伏せに寝て、
両手両脚を伸ばす

両手は前に伸ばして
力を抜く

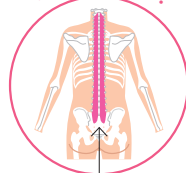
実は大臀筋にも
効いています!



おでこは
床につける

両脚は腰幅より
広めに開いて
脱力させる

ココに効く!



多裂筋

この姿勢で
9秒キープ

2

まず右手と左脚を浮かせ、
バランスがとれたら
さらに左手と右脚も上げる。

顔を上げて目線は
正面を見る

腰は反らせずに
手と足を対角に
引っぱり合うイメージ

手のひらは
上に向ける

