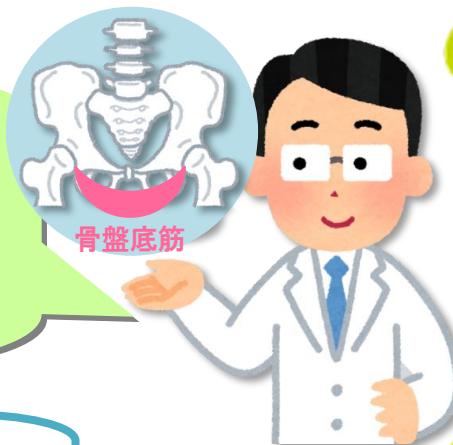


こんなことがありますか？

- ①身体が傾いていると言われる
- ②坐骨が椅子に均等に当たっていない
- ③呼吸が浅い
- ④左右の足が上がりづらい
- ⑤尿もれがある

こつばんていきん
それは**骨盤底筋**の
筋力低下が原因かも？



骨盤底筋ってなんですか？

**骨盤底筋は骨盤の底に
ハンモックのように広がる
筋肉です。**

加齢による筋力の低下で（女性の場合は出産も）機能が低下しやすいのです。

骨盤底筋をきたえるには
「ひめトレ」がお勧めです！



男性にも女性にも
あります。