

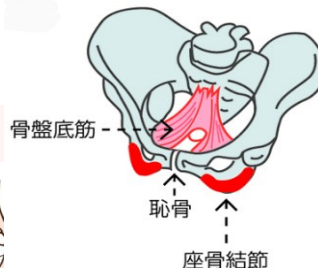
こつぱんていきん 骨盤底筋を知って 鍛えましょう



骨盤底筋の正式名称は「骨盤底筋群」といいます。
骨盤底筋群は筋肉や筋膜、靱帯などで構成されています。
衰えるとさまざまな体のトラブルを起こしてしまいます。

まずは...骨盤底筋ってどこ？

- ・ 骨盤の底を塞いでいる筋肉
- ・ 身体の深いところにあるインナーマッスルの一つ
- ・ 排尿や排便をコントロールする役
- ・ 骨を支える役目を担っている



こつぱんていきん

某番組でも紹介 これだけ！骨盤底筋体操！

期待される効果…腰痛や冷え性の改善、尿・便漏れの予防や改善、骨盤臓器脱（子宮、膀胱、直腸）の予防、ウェストの引き締めなど、骨盤底筋が強化されることで太りにくくなる効果も★



★つま先を90度に広げて立つ（1日計1分）

かかとをつけ、つま先の角度は、90度程度に開く。
内ももを寄せ、背筋を伸ばした姿勢を意識することで
骨盤底筋に効きやすくなります。
この姿勢を1日最低1分行ってください。

反り腰になると、腰を痛める可能性があるので注意！



★お尻を寄せて緩める（1日計30回）

つま先を広げた姿勢のまま、お尻を中央に
向かって寄せて緩めてを繰り返す。
寄せて緩めてを1回として、1日最低30回。
寄せて緩める速さはご自分のペースで行いま
しょう。強い痛みを感じる場合、体操を中
断してください。

ポイント・補足・注意事項

体操はこま切れに行ってもOK！
電車の待ち時間や信号待ちの時間、歯を磨い
ている時間などすき間時間にこま切れに行
っていただいても、大丈夫です。
男女ともに効果がある方法ですので、ぜひ
お試しを！

1日30回
目標：毎日

お尻を寄せる
キュツ
緩める
ポヨン

かかとつける
つま先90度

骨盤底筋に効いているかのチェック方法

つま先を90度に広げた時やお尻を中央に寄せたときにお尻が引き締まり、
張っている感覚があれば、骨盤底筋にも効いている証拠です。
日々チェックしながら取り組んでみてください。
3か月以上続けても効果を感じられない場合や痛みがある場合は骨盤底筋以外の原因
が考えられます。その場合、泌尿器科または骨盤底筋専門の外来のある病院を受診し
てください。



体操を行ったら
自分を褒めて
あげましょう！
水分補給も
忘れずに…



つつじ 荘 新聞

発行年月日
2025年10月1日
発行人
高齢者福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつ
つじ荘」を皆様に
感じて頂けるよう
に職員一同頑張り
ますので、皆様も
ご理解とご協力を
お願い致します。

「つつじ荘カラオケの集い」出演者募集

日頃より、いつも楽しく我孫子市高齢者福祉センターつつじ荘をご利用くださり
ありがとうございます。

交流の場、練習の成果を披露する場として「つつじ荘カラオケの集い」を開催します。

つきましては、参加者を募集いたします。出演者（個人・デュエット・グループ（マイク4本）
のいずれか一つ）、お手伝い（主に呼び出し）、司会役を募りたいと思います。

参加を希望される方は、申し込み書（氏名・曲名など）に必要事項を記入し、受付までご提出く
ださい。

いつもは歌わない方もぜひご参加を！

開催日時：11月15日（土）午前の部 10：20から12：00

午後の部 13：20から15：20

※状況により早く終了する場合もございます。

募集締切：10月15日（水）



おめでとうございます！

9月9日（火）の囲碁大会で優
勝された2名を祝し、ご紹介しま
す。

館石 正規さん（つつじ荘で囲碁
を楽しまれています。）
高橋 俊明さん（つつじ
荘職員）

次回も応援！



つつじ荘からお知らせ

- ・紫青睦ふるさと祭り開催に伴う天王台北口大通り交通規制
10月11日（土）はお祭り開催のため、
「天王台地区高齢者なんでも相談室向い」バス停へは止まり
ません。他、変更はありませんが交通渋滞が予想されますの
でご注意ください。
- ・湖北サンバ祭り2025（10月19日（日））
開催に伴うバスコース、時間変更はありません。
- ・けん玉教室は10月24日（金）13：00から大広間です。
- ・総菜屋きまま（水・金）11：30～
- ・けやき社会センター パン・しいたけ販売（火・木）
- ・作業所みずき お菓子・野菜販売
10月24日（金）10月29日（水）
- ・「アンジェリカ保育園芋ほり交流」お手伝い募集！
10月21日（火）9：30開始 9：15集合できる方
軍手・長靴・汗拭きタオル・帽子・水筒のご用意を
お願いします。



10月のお楽しみ風呂（入浴剤の日）

3日（金）と 21日（火）

11月は

8日（土）と 19日（水）



つつじ荘休館日 バス運休日

10月

6日（月） 13日（月）

14日（火） 20日（月）

27日（月）バス休み

28日（火）

11月

3日（月） 10日（月）

11日（火） 17日（月）

23日（日）勤労感謝の日

24日（月）バスもお休み

25日（火）

