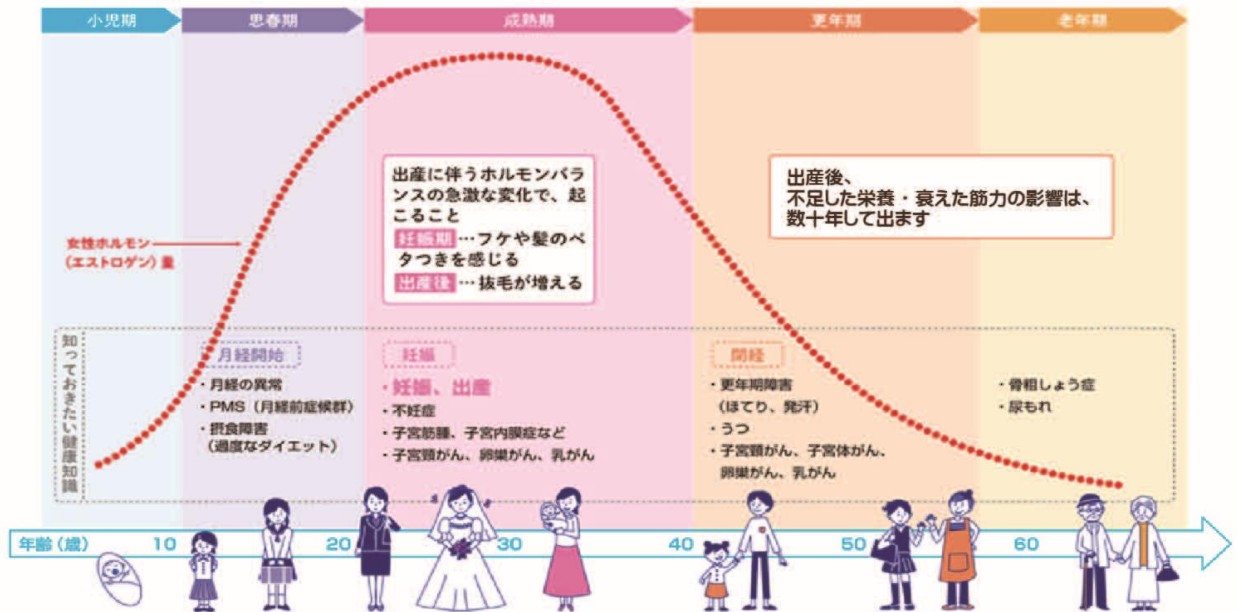


女性のライフサイクルと産後の骨盤矯正について

骨盤周囲を整え、鍛え、固定するなどのケアが、将来のステージを快適に過ごせることにつながる

産後の骨盤矯正の必要性について知っていただく前に女性がどのようなライフサイクルを送るのかについてまとめてみました。



出産により失われた栄養や体力を産後に取り戻すことを行わないと、腰痛や恥骨の痛み膝痛などのリスクが高まるばかりではなく、更年期障害が通常よりも早く起きたり、閉経後に骨粗しょう症や尿漏れ、などになりやすいです。また、女性のライフサイクルを知ることで男性もパートナーとして協力できることがあるので覚えておきましょう。

産後の骨盤矯正に必要なことは、『ゆがみをとる』『鍛える』『正しく固定する』です。

『ゆがみをとる』…日常生活でついでにしまったクセは、自分だけではなかなか戻りませんが、内転筋や臀部の筋肉の可動域に左右差が出ていないかチェックしてみましょう。

『鍛える』…腹式呼吸によりお腹のインナーマッスルや骨盤底筋群を鍛えることが大切です。尿漏れや腰痛を改善することができます。臀部の筋肉を

鍛えることで小尻効果もあります。筋肉量が減ると基礎代謝も下がり太りやすく脂肪が付きやすい身体になってしまいます。

『正しく固定する』…産後にベルトを着けなかった、正しく装着できていなかった、着用期間が短かった、など個人差はありますが、半分くらいの方は出来ていないのではないかと思います。

産後に限らず、3年・5年・10年、それ以上経っていても、骨盤周囲を整え、鍛え、固定することで、ヒップラインを上げたり、ポッコリお腹を引き締めたり、50代～70代でも体が変わり、より快適なライフスタイルを送ることができます。子育てや仕事に追われて今までおろそかになっていた方、また周りにそのような方がいましたらライフスタイルを一緒に変えていきましょう。

学童軟式野球 向陽台スターキッズ 部員募集



※体験 随時受付中!
向陽台小学校の校庭に来てね!



連絡先: 042-370-7070 (堀口)

小学生女子バレーボールチーム 稲城Clover's 部員募集!!



初心者大歓迎!!
見学・体験入部も随時実施中

チームワークを大事に楽しく・元気に
都大会を目指して頑張ってます!

対象者 : 小学1年生~小学6年生 (女子)
練習日 : 木(17~19時) / 土・日・祝日(午後・練習試合・遠征試合は練習日の場合もあり)
練習会場 : 稲城市立第3小学校・第4小学校体育館 他
出場大会 : ミカサ杯・ファミリマートカップ・東京新聞杯・稲城市大会
アンダー10 (4年生以下) 大会等 多数出場
その他 : 豊台杯・6年生を送る会・ボーリング大会等

見学・体験・入部やお問い合わせは、下記メールアドレスに連絡ください。
※ご連絡は必ずお名前・お電話番号を明記してください。お返事にはお名前を記載いたします。
【連絡先】 Inagi_jvc_clovers@yahoo.co.jp

SEERA

ご紹介カード (平日料金)

- カット (プロード) ● ● ●
 - オトナ 通常価格 3,100円 → **2,200円**
 - 中・高・大 ... **1,300円・1,600円・1,900円**
- カラー (プロード) ● ● ●
 - 持ち込み 通常価格 2,100円 → **2,100円**
 - リタッチ **2,800円 → 3,200円**
- パーマ (カットプロード) ● ● ●
 - ポイント **2,100円 → 2,100円**
 - ナチュラル **2,000円 → 5,000円**
 - 縮毛矯正 **2,500円 → 9,800円**

シルバーカット 60才以上 (カットシャンプー込) **2,100円**

カラーカット 3時まで **5,000yen**

(ウェア・ミルボンプロフェッショナル使用)
本券持参の方に限り サービスさせていただきます
予約優先受付中

TEL 378-8788

やきにくてんごく 焼肉天国

☎042-377-4691

住所: 稲城市東長沼452
JR 南武線 稲城長沼駅
徒歩2分

忘年会・新年会などの
ご予約も承ります

ここが違う!! きんきん接骨院の フットケア

- ① **フットケア** 専用の足湯器で**デトックスUP!**
- ② 足の機能を高める**ツボ刺激**や**フォーム**を使って**施術**
- ③ 問診をしっかりと行う**施術で安心**
- ④ 足の動きや**感覚チェック**で**効果を実感!**

お得な回数券(5回分)10,000円(税別)販売中

少年野球 東京コメッツ 部員募集!

主に一小、三小、南山小の児童
が活動しています。
低学年は一小、高学年は多摩川
河川敷(矢野口)にて主に練習し
ています。コメッツHPにてお問
合せ下さい。

きんきん接骨院

院長 堀口 元気

20:30まで受付
予約優先
※駐車場あります

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 20:30	○	○	—	○	○	○	—

身体痛みや不調
まずはお気軽にご相談ください。

保険使えます 労災・生保・交通事故

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 858-1
☎042-401-6585
www.kinkin-inagi.com

院長 堀口元気 プロフィール

稲城の少年野球から始まり、大学まで硬式野球を真剣に取り組んでました。自分自身のケガの経験、チームメイトのケガを見分けるうちに、周囲の方々のケガを防ぎたいという思いから柔道整復師を志しました。免許取得後7年間、接骨院に勤務し実績を積みました。

2012年にスポーツトレーナーNSCAの資格を取得。クラブ活動のトレーナー、接骨院の業務を行って参ります。