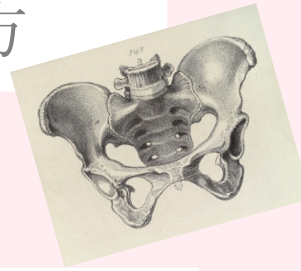


# How to conduct pelvic floor exercises? 骨盤底筋エクササイズの方法



## 骨盤底筋は呼吸との連動

「息を吸って骨盤底筋を緩める」「息を吐いて骨盤底筋を引き上げる」

## エクササイズの姿勢

骨盤底筋エクササイズは仰向け姿勢がおすすめですが、座った姿勢や立った姿勢でもOK! 歯磨きや授乳の際、寝る前やテレビを見ているときなど、スキマ時間にもできます。

## エクササイズの回数・頻度

骨盤底筋のエクササイズは1日何回かに分けられたらベストです。まずは「2-3秒かけて息を吐きながら骨盤底筋を引き上げる→息を吸って緩める」×10回を1日に2-3セットからスタートしましょう。

慣れてきたら「息を吐いて骨盤底筋を引き上げたらそのまま10秒キープ」×6回を1日10セットに分けて行いましょう。

\* 10回以上やるのはNG