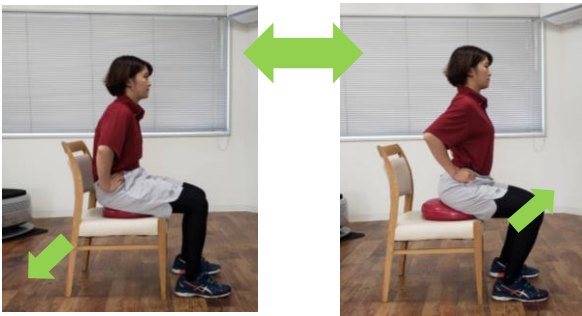


女性特有の痛み撃退！ ～生理痛を緩和させよう①～

生理痛緩和の鍵は骨盤にあり！
骨盤をしっかり動かし血流をよくしましょう！

骨盤運動



やり方

- ①イスの上に、バランスディスクを置きます。バスタオルを小さく折り畳んだものでも代用できます
- ②肩の位置を動かさずに、骨盤だけ左右前後に動かします
- ③左右前後動かすことに慣れたら、右回り左回りで骨盤を回します(各10回転程)
回しにくい方向を少し多めに回しましょう！

効果

骨盤回りが固まってしまうと、血流が悪くなり体温が下がり、より生理痛を引き起こしやすくなります。骨盤を左右前後に動かしたりまわしてあげることで、血流が改善され生理痛の緩和を手助けしてくれます。

股関節のストレッチ



やり方

- ①床やマットに仰向けになります。
- ②膝を立てて、片方の足をもう片方の足の膝に置きます。下に来る足の膝は90度保ちましょう。
- ③上に置いた足で、下にある足を床に向かって倒します。
- ④このとき、下に来る足の方の骨盤が床から離れないように注意しましょう。
- ⑤30秒ほどキープして、反対の足も行います。
交互に2～3セット程行いましょう。

効果

股関節を内側に回旋してストレッチすることで股関節に付着している深い筋肉を伸ばすことができます。股関節に付着している筋肉が伸び縮みしやすくなると、骨盤の動きもよくなり血流も改善されやすくなります！



～スポーツで繋がる街～