

おしえて!!

Smile Doctor

骨盤底筋体操下
アンチエイジング!

骨盤底筋体操とは、
骨盤の筋肉のゆるみ

をもとにもどす筋トレで、これは
膣を体に引き込むイメージでしめ
ます。腹式呼吸も同時に行い、息
を吐いたときに膣を体の中に引き
込むようにしめます。しめる、ゆる
めるを朝50回、夜50回で3ヶ月
続けたら効果がでます。はじめは
無理せずに少ない回数から始めま
しょう。1秒くらいしめてゆるめ
るはやい動きと5秒くらいしめて
ゆるめるおそい動きと両方すると
さらに効果的です。まちがった方
法では逆効果になることもあるの
で、正しい方法でやりましょう。

院長

井上 雅



泌尿器科・婦人科

みやびウロギネクリニック

〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4番1号 第2開発ビル2F

TEL (086) 223-1100

<http://www.miyabiurogyne.com/>

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	休	●	●	●	●
午後 13:00~17:00	●	休	●	●	●	●

休診…火曜日・日曜日・祝祭日