

2025年11月14日 Jアルファビクス

パフォーマンスをあげるための 身体と心の健康セミナー

トイレの悩みを解消！骨盤底筋エクササイズ

アルファビクススーパーバイザー 古谷寿美



身体と心の健康とは

【健康な身体は温かい】 恒常性 = ホメオスタシス

【気分がよいと身体が動く】 病気 = 気の病

気力・体力の低下 → 疲労・不調・ストレス・ケガ

【体温と酸素が足りている身体】

- ・自律神経の働きが整う
- ・免疫力向上
- ・気力と体力の保持

横隔膜呼吸で身体と心の歪みを整える

骨盤底筋の筋力低下

【骨盤底筋セルフチェック】

- ・ トイレの回数が増えてきた
- ・ くしゃみをしたときなど、ふとした瞬間に“ちょいもれ”をすることがある
- ・ 妊娠中や出産後に尿もれを経験したことがある
- ・ お尻がたれてきた、下腹がぽっこりと出てきた
- ・ 座っているときにひざが開いてしまう
- ・ 膣に何か触れる感じがある、子宮が下がってきている感じがする

骨盤周囲の調整

【骨盤底筋の役割】

- ・ 内臓器を支える : 子宮、膣、膀胱、尿道、直腸

【腹圧性尿失禁】 誘引：出産、加齢、肥満、便秘、生活習慣

- ・ くしゃみやジャンプをしたとき
- ・ 重い物を持ったときなどに起こる

【骨盤周囲の調整】

- ・ 骨盤ユニット：骨盤底筋、内転筋、腹横筋、横隔膜、多裂筋
- ・ 筋出力の向上：筋力強化と柔軟性

骨盤ユニットの筋出力

【骨盤ユニット】 骨盤底筋、腹横筋、横隔膜、多裂筋

・筋出力の向上 → 筋力強化と柔軟性

【アルファビクス実技】 ・全身運動 ・横隔膜呼吸

→上肢下肢の連動による骨盤周囲の調整

→足裏から股関節へ持続的低負荷

→股関節周囲の柔軟性保持及び強化

習慣化するスマホ姿勢の身体

画面を見る頭部前傾 : 首周囲、鎖骨周囲、
頭部を固定する頸部と背中の中の硬直

スマホを持つ手 : 指、手のひら、手首、肘関節、
肩関節、腕を固定する脇と背中などの硬直

→閉じ肩・ストレートネックを引き起こす

→首下がり症候群の発症リスク



身体の歪みを引き起こす→体幹の筋出力低下

肩甲骨周囲の実践的ボディワーク

姿勢調整 = 前かがみ、閉じ肩、首下がり

肩甲骨周囲の可動域リリース = 緊張緩和、稼働調整

- ・ 体幹部の緊張を緩める → 横隔膜を整える
- ・ 胸鎖乳突筋を調整する → 首周囲を整える



アルファビクス

アルファ波ミュージック

オリジナル呼吸法

8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

瞬発力を使わず持続的に行う

バンドエクササイズ

アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

オリジナルリラクセーション



アルファビクスバンド

【アルファビクスバンドを使って行う動作】

・握る ・開く ・押す ・引く

バンドの反射負荷により効率的に筋出力を高める

動作の補助的に働き可動域を大きくする

持続的低負荷で効率よく筋活動を支える

手のひらアーチのリリースで肩関節位置調整

呼吸の仕方

腹式呼吸 = 横隔膜を意識する座位の姿勢

骨盤を座骨で立てる

左右に偏らないようにして座り背中自立させる

首は力まずに立て顎を引かない

肩・胸を左右に開く

鼻呼吸 = 舌の状態(舌骨筋)

唇は軽く閉じている

舌は平らな状態で上顎にあてる

奥歯は上下隙間ができて噛み締めない



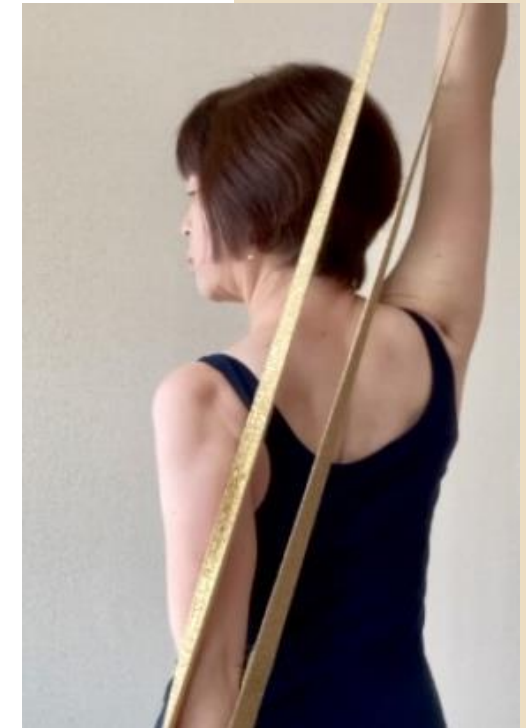
姿勢を整えるアルファビクス動作

背筋群を調整する運動

アルファビクスバンドを持った両手を挙げ

片手を後面から体側へ下げていく

- ・ 肩甲骨周囲の筋弛緩を促す
- ・ 背筋群の筋力を向上させる
- ・ 後背面の血流促進



フェムケア実技

【体幹の筋出力向上】

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 足裏アーチの調整から前傾姿勢による頭部の緊張緩和
- ・ 後背面の筋活動による自律神経のバランス調整
- ・ 上肢下肢の連動による身体全体のバランス調整
- ・ 骨盤ユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）の安定

まとめ

- ▶ 姿勢を整えて横隔膜呼吸と連動する
- ▶ 骨盤ユニットの調整 = 臓器下垂と尿もれの予防改善

【アルファビクス動作】

- ・ 骨盤底筋エクササイズ
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 足裏アーチと股関節周囲の調整
- ・ 背中緊張を緩める動作

呼吸と姿勢を調整することで予防改善になる