

母親委員会だより 『ひだまりお母さん』

10月31日(木)、安東中学校多目的室にて、健康salon「エトワール」主宰・樋口千鶴先生を講師にお迎えし、第3回研修会「骨盤調整講座」が行われました。

☆家に例えると、骨盤は『基礎』→骨盤を立てて姿勢を良くすることで、気持ちもやる気も上向きになる！

☆出産後のゆるんだ骨盤底筋(骨盤を支えている筋肉)を鍛え、歪んだ骨盤を整えましょう！

*骨盤呼吸法・・・

鼻から息を、1,2,3,4と吸う。(お腹を膨らめる)
→口で1,2,3,4,5,6,7,8と吐く。(6,7,8で肛門を締め息を吐き切る)

心も体もリラックス



*座骨ジョギング・・・



骨盤をたくさん動かしましょう！
滞ったリンパの流れ・血行を促しましょう。

ガンバレ！ガンバレ！ 体の中がポカポカ温まります。

骨盤を、
“キュッ、っ
と締める
ポーズ。



レッスン後の計測では、おへそ周りがAさん6cm、Bさん11cm！腰周りがAさん3cm、Bさん2cmと嬉しい結果が出ました。

暖かな日差しが差し込む会場で、心地よい音楽に合わせてのレッスンはとても気持ちが良く、また講師の樋口先生の明るさからたくさんの元気をいただきました。この講座を今後に生かし、心身ともに生き生きとした“ひだまりお母さん”を目指しましょう (^_^)

《骨盤調整》

★横内小学校：こんな短時間で、ものすごい効果があるとは思っていませんでした！
びっくりです！！呼吸法+の活動を、日々心掛けたいなあと思いました♡

★安東小学校：初めての経験だったので楽しかったです。呼吸がとても大事ということが意外でした。家でも頑張ってやっていきたいと思います。

★城北小学校：姿勢が大事だと思っていたけれど、呼吸もとても大事だと知りました。家でも出来る事なので、続けていきたいと思いました。

★伝馬町小学校：骨盤呼吸法・座骨ジョギングなどいろいろ教えて頂き、体の中がとても温かくなるのを感じました。レッスン後は体がスッキリし、元気になったように感じました。これからも続けていきたいです。ありがとうございました。

★城内中学校：樋口先生の「骨盤調整講座」が終了した時、冷えていた体が温まり血行が良くなった感じがありました。いろいろなプログラムの中で、骨盤ウォーキングが難しく大変でしたが、大腿部が熱くなり、効果を実感できました。骨格・リンパ・血流・ホルモンなどのお話もわかり易く有意義な時間を過ごせました。ありがとうございました。

★東中学校：ストレッチの講座には出たことがありますが、内容が全然違って、とても良かったです。呼吸法を忘れないようにして自宅でも行いたいと思いました。

★千代田小学校：とてもためになるお話をたくさんしてもらい、体の勉強になりました。骨盤は家でいう基礎になるようなので運動と同時に骨盤の体操もやっていきたいと思いました。女性は産後の骨盤に戻るまで3ヶ月かかるようなので毎日やりたいと思います。

★竜南小学校：骨盤は子どもの数と産後経過と共にゆがむとの事で骨盤調整はとても女性にとって大切な事だと知りました。骨盤呼吸法とは4つ鼻で息を吸い(この時お腹を膨らませます)5つ口で息を吐きおしりの穴をしめ3つ息を吐き切る。この呼吸法を家でも続けていきたいと思います。

★安東中学校：簡単な動きポーズで家庭でも続けていきたいと思います。骨盤のゆがみが姿勢を良くするだけでなく美肌や感情をコントロールできることがすごいと思いました。