

改善率9割!

名医が実例報告! 薬脱却! 即日眠れた! 体を温めれば「うつ」はぐん治す

はつらつ 元気

2011
3

視力が大改善!!

見える! 見える!

視界の白濁が一発解消! 眼圧下がりに手術不要!

眼痛、涙目一掃! 老眼鏡いらす! 網膜色素症も回復!

白内障 緑内障 老眼が
飛蚊症
自力で快方!!

腰痛 最高の自宅整体! 満身創痍の不調と疲労が大軽快!
頭痛めまい退散! ハンカチふり体操

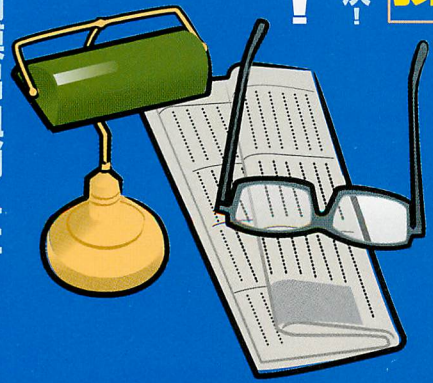
尿もれ 膀胱ポカポカ! 下着サラサラ! 夜のトイレと排尿困難も解決!
残尿がシヨウガ灸で喜解消!

脳卒中 闘病でわかった! 血圧安定で発作防ぐ薬酒&酢漬け食!
生還者が教える 脳の血管イキ健康術

◆シミがみるみる薄くなる! 「椿油エッセンス」
◆花粉症の鼻水、鼻つまり止める「薩摩のなた豆」

別冊付録 血糖値、ヘモグロビンA1c大下降! 口渇、しびれ、網膜出血消えた!

糖尿病脱出!! アカシアポリフェ



（関連トピックス）

相談しにくい尿トラブルには 簡単エクササイズがおすすめ！ おしっこポーズで筋肉を刺激！！

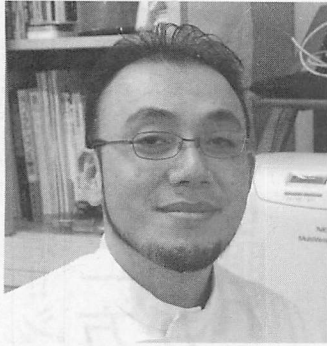
ひまわり接骨院・院長 NPO法人日本健康体育協会・理事

加藤貴之

尿トラブルは 一人で悩む方が多い

世の中には、尿トラブル悩まれる方が本当に多いのだと実感します。私は接骨院の院長を務めるかたわら、健康ソムリエとして地域の健康をサポートする

加藤貴之先生



お仕事をしています。

病気を治療するだけでなく、再発をしないよう予防策を指導するなど、治療と予防の融合を目指し、日々奮闘しているところ。

そのため接骨院とは別に、定期的に地域の公民館などを使って、健康のアドバイスを講演することもあります。また、自分でできる改善、予防法を動画に撮り、インターネット上で公開することも。

今までに、腰痛やひざ痛の改善法を配信し、さらに尿トラブ

ルについても公開してきました。すると、再生回数を比較してみると、痛みよりも尿トラブルの改善セルフケアがダントツで多いのです。

つまり、これは、潜在的に尿トラブルについて悩まれている方が多い証です。痛みであれば、病院や整体などに行き相談することができます。しかし、尿関連ではなかなか言い出しにくく、一人で悩まれる方がたくさんいらっしゃるのです。

だからこそ、尿トラブルの改善はそのほかの悩みよりも、セ

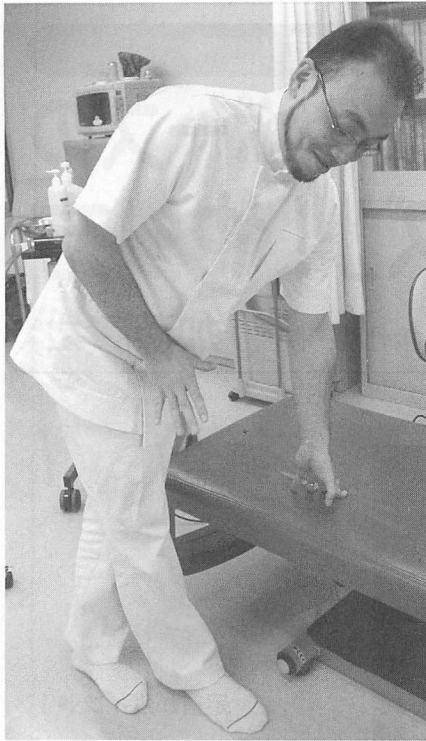
ルフケアであることが大切。今回、私が考案した簡単エクササイズも自分でできるケアとなつています。ぜひご参考いただきたいと思います。

現代は尿トラブルが 起きやすい環境

エクササイズの前に、まず尿トラブルの話をしましょう。頻尿や尿漏れといった症状は、近代増えたもの。江戸時代では、尿だけでなく生理時の出血も、自分でコントロールできたといわれています。

その理由は、骨盤底筋が強くなってきたから。近代になるまで日本人の暮らしは、正座が基本でした。正座から立ち上がる動作、これが膀胱を支える骨盤底筋を鍛えることにつながっていました。

また、着物で歩く際には、足



小さい子がおしっこを我慢しているポーズ。この動作が骨盤底筋の刺激に効果的

を直線的に前に出すのでは、すぐに前がはだけてしまいます。そのため、やや内側に向けて足を出して歩き、これも筋肉を強化させる動きなのです。

しかし、現代人はこのような日常の中で自然と鍛える習慣が消えてしまっています。それだけ、骨盤底筋はゆるみ自分でしっかりとコントロールすることが難しくなっています。そのため、骨盤底筋を鍛えなければいけないと思いがちですが、それはちょっと待って

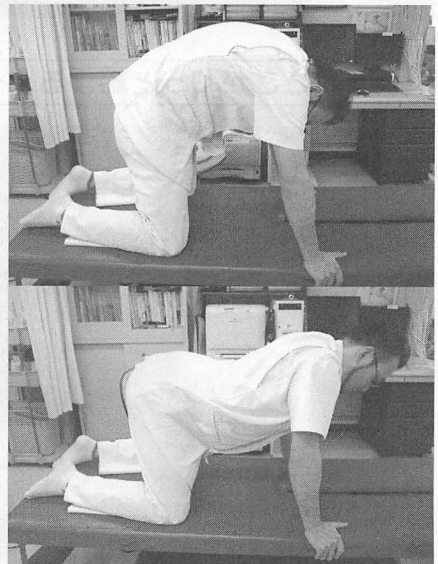
ください。すでに尿トラブルを抱えている方の筋肉は、極限まで弱まっている状態です。

筋肉を鍛える前に刺激を与えることから

まずは、鍛える前に刺激を与えることから始めましょう。さらに、筋肉を強化する順番にも気をつけなければなりません。

よく尿漏れには腹筋を鍛えるといわれますが、骨盤底筋が衰えた状態で腹筋を強化すると、逆に膀胱を圧迫しかねません。

●こちらのエクササイズもおすすめ



次のページで紹介するスクワットですが、中にはできない方も。そんな方は、腰を反る、丸めるなどの動きからはじめましょう。背中ではなく、腰が動くことを意識して!

また、スクワットなどもよいとされますが、正しいやり方で行わなければ、ひざや腰にまで大きな負担をかけることになってしまいます。

とくに、現代人の多くは骨盤などの動きがほとんどない、もしくは、動かし方がわからない方がほとんど。そのため、筋肉の刺激を与えつつ、正しく体を動かすことから覚えてほしいのです。

エクササイズは人間の本来持つ、いわば本能で動くポーズを

元に考案していますので、わかりやすく簡単だと思います。イメージとしては、小さい子がおしっこをもらさそう我慢しているときのポーズ。これを寝た状態で行うだけのことです。

続けていけば、適度に骨盤底筋が刺激され、膀胱を引き締めおくことができるようになると思います。

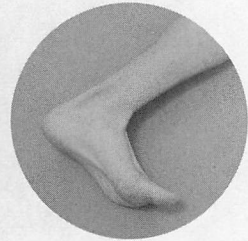
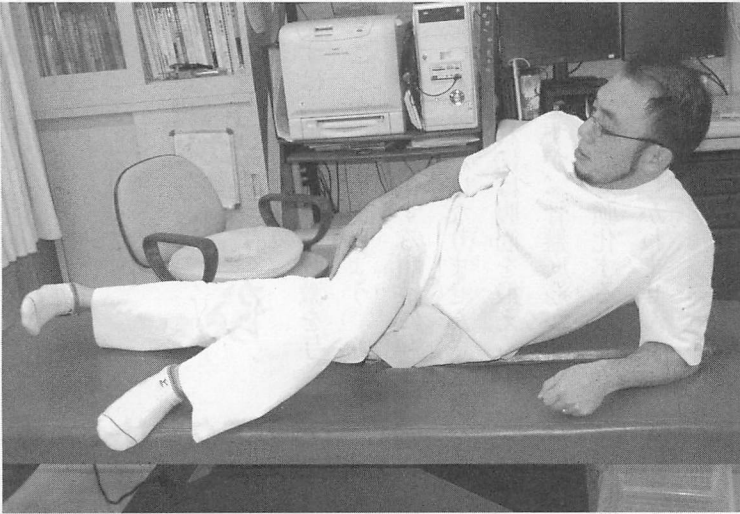
まずは試してみてください。その際に、骨盤底筋が刺激されていると、イメージしながら行うとより効果的です。

アッ!とした瞬間の尿漏れをなくす!

先生直伝!!おしっこ我慢のポーズの「簡単エクササイズ」!やり方

ひまわり接骨院・院長 加藤貴之

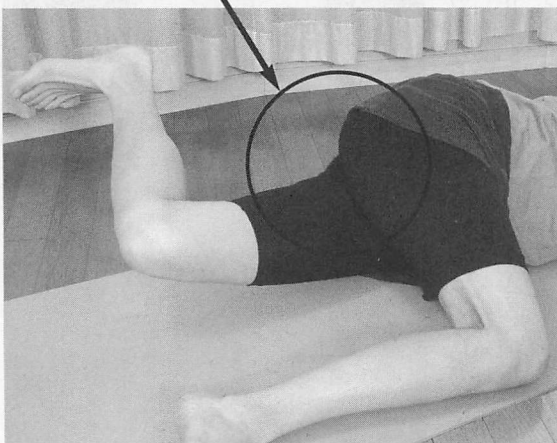
●簡単エクササイズ①●



足首がポイント!

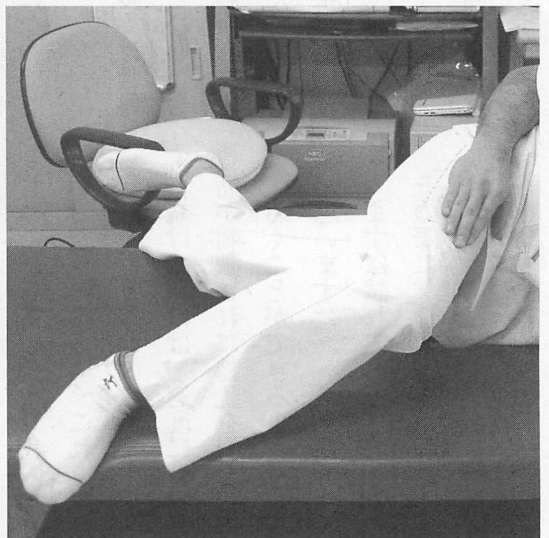
左側を下にして横向きに寝る。写真のように右の足を曲げ、左足首を立てた状態で足を上げ下げする。10回を1セット。1日3セットやるれとよい

ここがぐっと締まるよう意識!



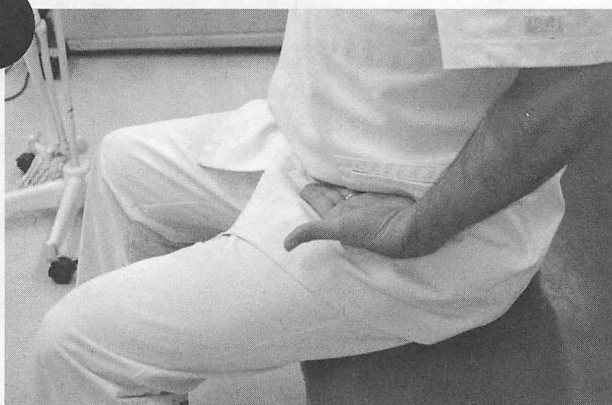
エクササイズ①が終わったら、今度は左足も写真のように曲げ、同じように足首を立てて、足を上げ下げします。10回1セット。1日3セットが理想。①と②が終わったら、今度は逆向きで行う

●簡単エクササイズ②●



●正しいスクワット法●

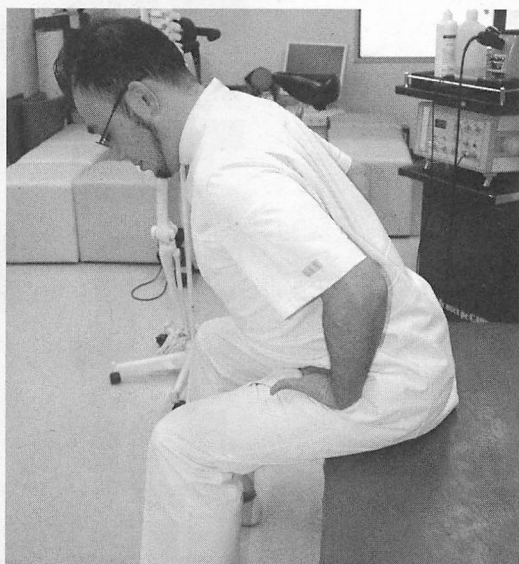
1



まずは、イスに浅く腰掛け、足の付け根に手を当てる

2

①で当てた手を、太ももと骨盤で挟み込むように腰を曲げていく。背中は反るようにして、決して丸まらないように注意しながら行うこと



3

これがスクワットと同じ動作になる。慣れたらイスに座らず、同じように足の付け根に当てた手を挟み込むように腰を落としても

