

# 骨盤底筋 トレーニング

**TESLA SHAPE<sup>®</sup>**  
HI-MSF technology



*Electro-Magnetic Technology*

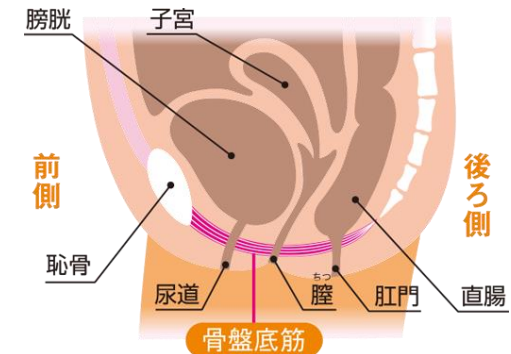


本資料は商品の特徴や技術、及び安全性を理解する上で正しい知識習得を目的として作成しているため、薬機法に抵触する恐れのある美容表現が含まれています。本資料はサロンスタッフ向けの研修用資料となりますので、一般消費者の方へ開示する事や無断でのコピー、複写、配布する行為は一切禁止とさせていただきます。

## 骨盤底筋（群）とは

✓ 骨盤の底（恥骨、尾骨および坐骨の間）に位置する筋肉の総称を「骨盤底筋」と呼びます。骨盤底筋は骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ち、尿道を締めて尿漏れを防ぐなど重要な役割を担っています。

女性は出産や加齢により、骨盤底筋が疲労し緩むことで恥骨や坐骨といった骨盤のバランスが崩れがちです。この筋肉群は複数の筋肉の集合体で浅層・中間層・深層と大きく3つに分かれており、肛門挙筋や肛門括約筋などが含まれ、健康的な暮らしを保つために重要な役割を持っています。



### 骨盤底筋の主な役割

#### ◆内臓が下がらないように支える

骨盤の底の部分には骨がなく、膀胱や子宮、大腸といった内臓は、骨盤底筋によってハンモックのように下から支えられています。

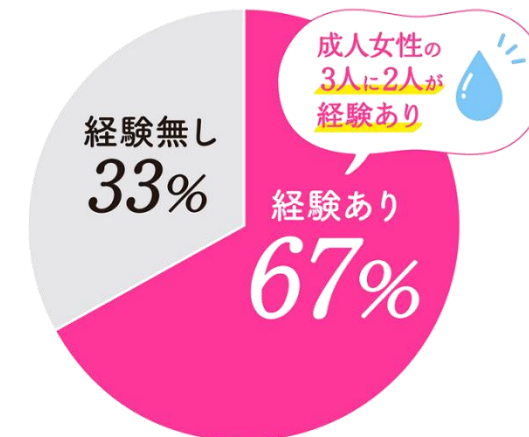
#### ◆主に排泄をコントロール

骨盤底筋は膣や肛門、尿道口を動かすときに使われる筋肉のため、骨盤底筋が緩んでしまい十分に機能しなくなると排泄時のコントロールがしにくくなります。

#### ◆姿勢を安定させる

骨盤底筋は腹筋など他の筋肉とともに機能することで体幹を安定させています。筋肉の下部にある骨盤底筋が緩むと体幹が安定せず、姿勢が保ちにくくなります。

軽い尿もれは成人女性の3人に2人が「経験あり」  
※引用元：花王



## 骨盤底筋群が衰える原因

### ✓ 女性の尿もれは約7割が腹圧性尿失禁という事実

**骨盤底筋群は加齢によって弱ります。**

女性は更年期や閉経前後になると女性ホルモンの分泌が低下するため、筋組織に弾力やハリが低下しはじめます。

**女性ホルモンのエストロゲン**は尿道の筋肉にハリを持たせ尿道を支える役割があります。ホルモン分泌の低下は筋肉の張力を低下させる為、骨盤底筋の緩みにつながります。女性の尿もれは約7割が「腹圧性尿失禁」と言われており、このタイプの尿漏れはトレーニングやダイエットによって改善できる可能性が高いため、骨盤底筋群の筋力をつけ、尿道を閉じる力を強くする事は男女問わずとても重要です。

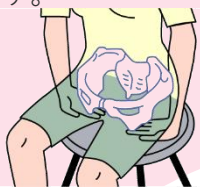
### 腹圧性尿失禁の症状や特徴

- ☑ 咳やくしゃみをした時、笑った時などに漏れる
- ☑ 重い物を持ち上げた時に漏れる
- ☑ 走ったり、跳んだりした時に漏れる
- ☑ 尿意がないのに漏れてしまうことがある
- ☑ 妊娠中や妊娠直後に尿漏れしたことがある
- ☑ 2回以上の出産（経膈分娩）の経験がある
- ☑ 閉経をした
- ☑ 最近脂肪がつき始めた

### 衰えた骨盤底筋を改善するためには？

#### 骨盤底筋トレーニング

外尿道括約筋を含む骨盤底筋の筋力をつけることで腹圧性尿失禁を改善します。骨盤底筋トレーニングは継続的に**2～3カ月続ける事で約7割の人に効果が出る**と言われています。



#### ダイエット

肥満である人は、**減量すると腹圧性尿失禁が改善**します。最近太った人で、同時に腹圧性尿失禁が始まったような場合は、元の体重に戻すと、元の状態に戻ります。



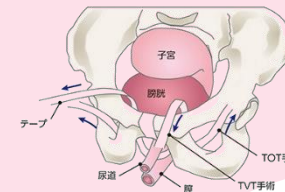
#### 薬物療法

膀胱排尿筋をリラックスさせ、外尿道括約筋を収縮させて尿道を閉じる働きがあります。※日本で認められている唯一の薬は、B2アドレナリン受容体刺激薬のクレンプテロール塩酸塩「スペロペント®」のみ



#### 外科的手術

手術が出来るのは腹圧性尿失禁だけで成功率は約90%、2泊3日の入院で手術することが可能ですが、全てのタイプの症状の尿漏れを治すことはできないと言われています。



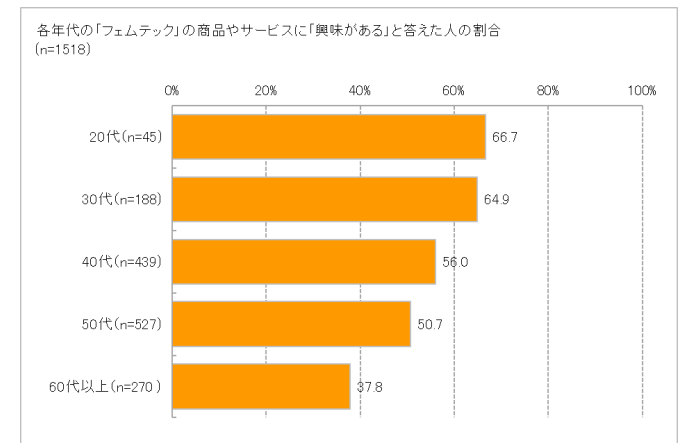
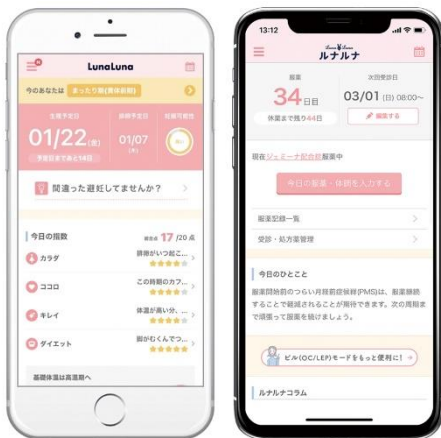
## 拡大するフェムテック市場

### ✓ 近年、世界的に注目度が高まっている「フェムテック」と「フェムケア」とは？

女性が抱える健康上の課題をAI（人工知能）やアプリなどのテクノロジーで解決する分野を「**フェムテック（Femtech）**」といい、テクノロジーではなく女性の体や健康のケアをする**製品やサービスは「フェムケア（FemCare）」**と呼ばれています。

拡大する市場背景には、女性の社会進出によって、これまでタブー視されていた生理や性の問題について、積極的に話ができる風潮が広まったこともあり、現在のヘルスケアブームの勢いによって様々なフェムテックギアやサービスも誕生し、更年期関連のサービスの拡充と共に**注目のビジネスカテゴリー**となっています。

2018年のアメリカの調査会社の報告でもフェムテックは**2025年までに5兆円規模の市場になると予測**されており、日本でも生理予測、妊娠をサポートをするアプリ「ルナルナ」なども注目され、新規参入企業や関連商品が急増した**2020年は令和における「フェムテック元年」と**呼ばれています。



オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数1519人）  
●調査方法：インターネット調査  
●調査期間：2021年5月30日～6月3日

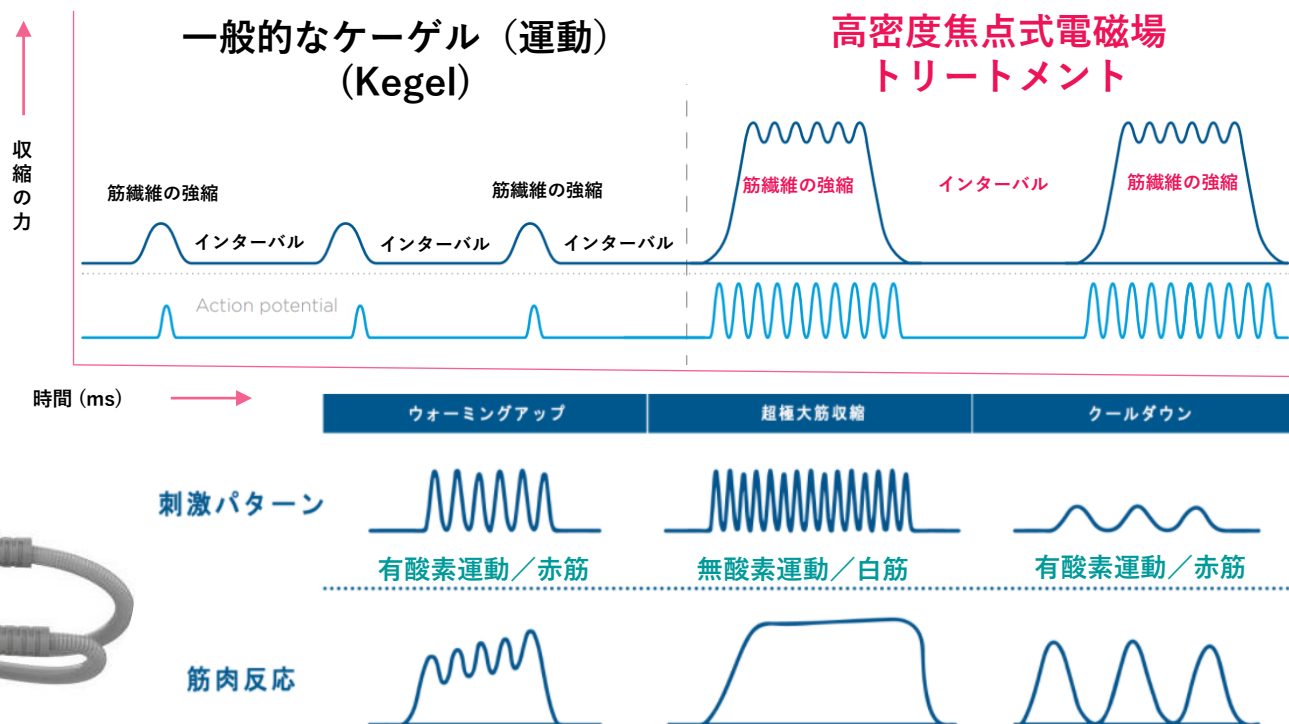


## 電磁パルスによる骨盤底筋トレーニング

### ✓ 高密度電磁場パルスのシートアプリーケーター技術

加齢によって筋力、筋肉量が低下した骨盤底筋群のリハビリテーションと機能回復を目的として開発されており、痛みや摩擦、熱を与えることなく、通常の運動では成し得ない筋収縮運動効果を与えます。

骨盤底筋を効果的に鍛えるには、**持久力と瞬発力の両方を鍛えること**が重要であり、持久力は骨盤底筋の上の方にある臓器を支えたり姿勢を保つために必要な**赤筋**を、瞬発力は咳やくしゃみなど一時的に腹圧が高まった時に対応できる**白筋**を鍛えます。



## シートアプリーターの正しい座り方



正しい座り方とは「**座骨でしっかり座っている状態**」のことですので骨盤がしっかりと立つように座骨で座ります。  
猫背姿勢は**座骨**で座っているのではなく**尾骨**で座っている状態になりますので骨盤底筋にアプローチ出来るよう正しい姿勢で座りましょう。



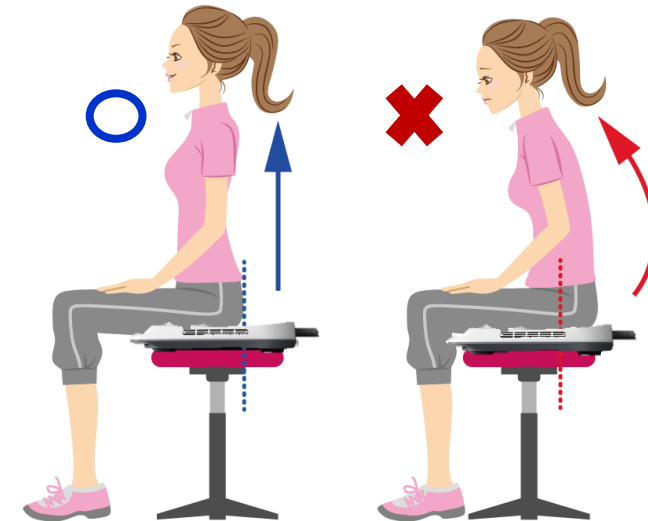
ポイントはたった2つ。  
1つ目は、正しい姿勢で座ること  
2つ目は、トレーニングを継続すること

### 1、背筋を伸ばして正しい姿勢で少し浅めに座る

床につけた両足は肩幅程度に開いて肩に力が入らないようにしながら、シートの少し前側に座ります。

### 2、施術中は姿勢を維持しながら、リラックスしてトレーニング

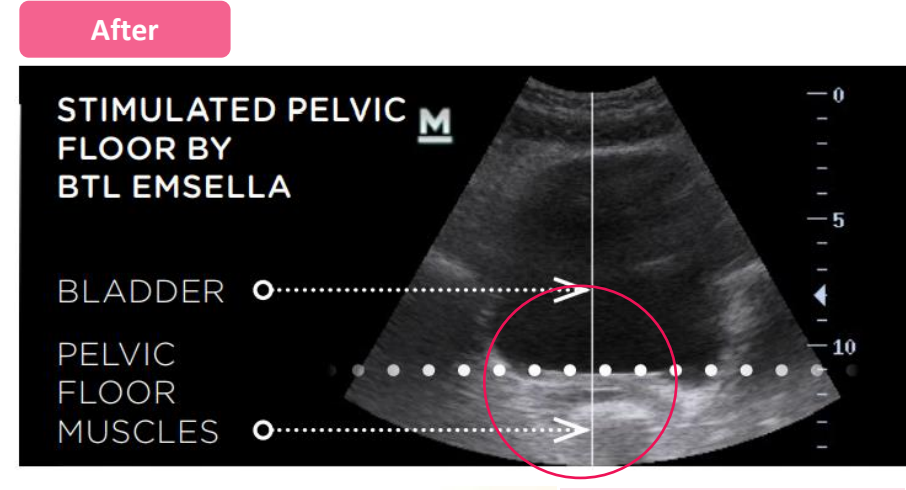
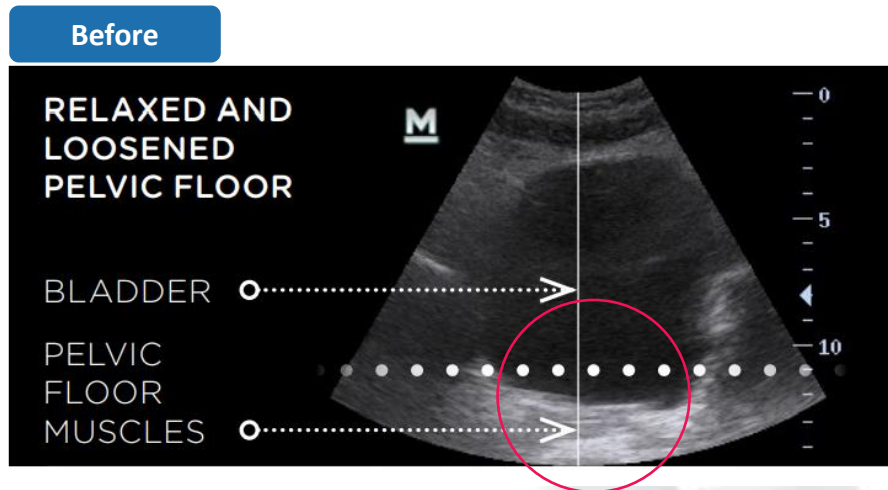
週に2回、1クール8回～12回を目安にしてトレーニングすることがお勧めです。  
トレーニングを始めてすぐに効果、変化が得られる訳ではありませんので、2-3カ月程度、根気よく継続して行うことが大切です。



## 電磁パルスのトレーニング効果

### ✓ 骨盤底筋群のトレーニングは約7割の人が効果を実感

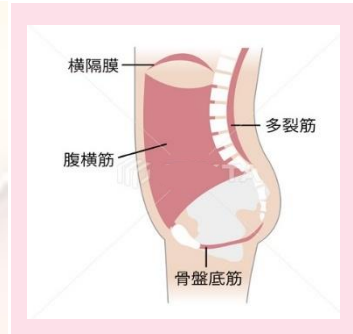
骨盤底筋群は、横紋筋と呼ばれる筋肉で腕や足の筋肉のように鍛えれば強くなる性質の筋肉です。日頃から電磁パルスでトレーニングをすることで筋繊維は強くなり、たるみ、ゆるみの状態からしっかりとした「支え」がある状態にすることが期待できます。



骨盤底筋トレーニングをより効果的に行う為には、日頃から正しく座るために必要な骨盤底筋を含む、体幹のインナーユニットを鍛えることが大切です。

🕒 体幹（インナーユニット）とは以下の4つの筋肉で構成

- 1、下から骨盤を支える「骨盤底筋」
- 2、ウエストを形成する「腹横筋」
- 3、背骨を支える「多裂筋」
- 4、呼吸をする時に働く「横隔膜」



美しい姿勢をキープするためには、体幹の筋肉も同時に鍛えてあげることが大切であり、同時に腹部や臀部の筋肉も鍛えてあげることで、日頃の呼吸が深くなり、ボディラインがスッキリするといった効果が期待できますので、特にインナーユニットのトレーニングは並行して行うことがお勧めです。

## 自宅で出来る骨盤底筋トレーニング法

骨盤底筋トレーニングの体勢は立っていても、横になっても、座っても、四つん這いでも構いません。息を吐きながら骨盤底筋だけを意識して収縮させてください。  
**大切なことは、反復と継続することです。**

### <自宅でも出来る骨盤底筋のトレーニング方法>

#### ①椅子に座って

両足を肩幅ぐらいに開き、背筋を伸ばして椅子に座ります。  
肩の力を抜いて、お尻と膣をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。

#### ②仰向けで

両足を肩幅ぐらいに開きます。  
膝を軽く立てて、手をお腹の上にのせます。  
全身の力を抜いて、お尻と膣をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。

#### ③よつんばいで

クッションに肘をつき、手のひらに顎をのせます。  
肩の力を抜いて、お尻と膣をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。

#### ④立ったままで

両足と両腕を肩幅に開き、手のひらを机やテーブルにつけます。  
自分の全体重を両手にかけて、背筋を伸ばして顔を上げます。  
肩とお腹の力を抜いて、お尻と膣をゆっくり5秒間締めたら、次に力を抜いて5秒間リラックスします。

※①～④は各2～3セット程度繰り返します。



**TESLA SHAPE<sup>®</sup>**  
*HI-MSF technology*

