



しんまち 歳時記

第125号 2018年5月2日 発行

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュ・パオ1FA

TEL 0197-63-3770

セントラル鍼灸整骨院

〒020-0062 盛岡市長田町14-43

TEL 019-681-1716

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124

ホームページ <http://shinhari.com> スタッフブログ <http://expert-staff.jugem.jp/>

今月も「しんまち歳時記」をお読み頂きありがとうございます。

今年の展勝地の桜も素晴らしかったですね。連日多くの観光客、特に外国人の方が例年より目につきました。日本の、岩手の桜並木を堪能してくれたと確信しております。

さて、インナーマッスルについてのお話を続けます。

骨盤底筋(骨盤底筋群)ってご存知ですか？

骨盤最下部に位置し三層のハンモックのような形をしています。

どんな働きをしているか？

- ①内臓を支える
- ②姿勢を安定させる
- ③呼吸と連動する
- ④排尿、排便に関係
- ⑤生殖、出産に関係

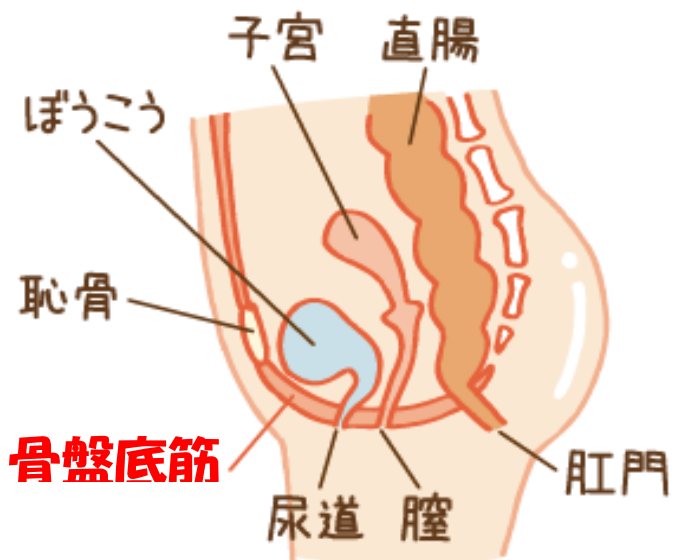
これが衰えると…

姿勢が保てなくなる。

お腹のたるみ

尿漏れ、便秘の原因にもなります。

インナーマッスル、始めるのは今日からです！



代表 浅川 進

くらし
花鳥風月

さくら野百貨店にいわて生協オープン

先月27日、ついにさくら野百貨店の1階に生協ベルフ北上がオープンしました。セレモニーでは関係者が、テープカットをして開店を祝いました。県内のいわて生協の店舗は、ベルフ北上を含め15店舗となり、テナントとしての出店は初めてです。店内では県産食材や、いわて生協のオリジナルブランド商品が並び、大賑わいです。

