

# 2020年 美尻への道はまずココから

## お尻革命 *Revolutions* はじめるよ!

「黒ズミや肌荒れが気になる」「ケアって一体どうすれば?」「お尻の病気かも...」。気になりながらも、なかなか人に聞けないお尻の悩みを、「ユミ式らく痩せゆる体操」の考案者・鄭(てい)由美さんと肛門外科・木村病院の山下亜津紗副院長、日本皮膚科学会皮膚科専門医・スポーツインストラクターの上田由紀子先生に相談。今年は「美尻」を目指して実践してみたいことを紹介します。

### 1 意識と習慣 美人習慣を意識するだけで お尻の形は変わってくる

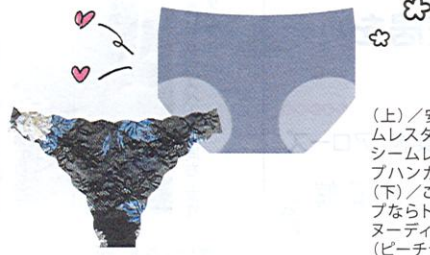
「日頃のちょっとした心掛けでお尻の形は変わってきます。通勤のときは歩幅を3cm広げようとするだけでお尻の筋肉と股関節が動き、ヒップアップ。そこから下を脚だと思って踏み出すだけでお尻が上がって、歩く姿が美しく見えますよ。」美人習慣、を身に付けて美尻を目指してください。長時間座って仕事をする人は、お尻をつぶさないよう、寄せるように座ってみて(鄭さん)



リラックスタイムはごころOK! 思い出したときに正しい姿勢で座ったりストレッチしたりして

### 2 下着選び お尻は汗っかき 素材選びもポイント

「肌荒れ対策で綿にこだわる人もいますが、今は化学繊維も優秀です。お尻は汗をかきやすいので、汗を通して蒸れにくい機能を備えた素材もいいですね。ただ、肌に合うかどうかは肌質にもよるので、そこは見極めを(上田先生)。お尻に跡が残るような形のショーツは避けたい。タンガやソングなど面積の小さなものや、お尻全体を包み込む形を選んでみては。つなぎ目のないシームレスタイプもおすすめです。



(上) 安価で取りやすいシームレスタイプ。「エアリズムウルトラシームレスショーツ」(ハザー・ヒップハンガー/ユニクロ/649円)、(下) こんなデザインのソングタイプならトライしやすそう。「ミラクルヌーディ(R)ソング フラワーBK」(ピーチジョン/1628円)

### 3 黒ずみ・肌荒れ 締めない・こすらない 風通しで肌悩みとサヨナラ

「お尻の肌悩みで多いのが黒ずみ。刺激から肌を守るために起こる色素沈着なので、まずはきつい下着を履かないこと。締め付けた状態で動くのは、肌を強くこすり続けるようなものです。刺激のない状態にすれば色は自然と薄くなります。やせ型で尾骨付近が黒ずむ人は、イスに柔らかいものを敷いて対策を。肌荒れはニキビかあせもかで処置が変わりますが、いずれにしてもお尻は汗をかきやすく、空気を通すことが大事。仕事でもマメに立ち上がることを心掛けて(上田先生)

### 4 病気(肛門疾患) かゆみがサイン 早めに医師に相談を

「お尻に悩みがあると立ち姿や座り姿に自信がなくなり、着る服や出掛ける場所も選びますよね。お尻の病気では、まずかゆみ、の症状が現れます。それは痔(じ)の症状かもしれませんし、皮膚炎かもしれません。自己診断で市販の薬を使用し、症状が悪化することもあるので気を付けて。仕事や育児が忙しいからとそのままにせず、一人で悩まずに早めに医師に相談を(山下先生)



汗をかきやすいお尻の肌を守るには「風通しを良く」が基本

### 5 ケア お尻は優しくいたわって

「普段から肛門に過度な刺激を与えることは避けましょう。温水洗浄便座で強く洗うのはNG。皮膚が弱い人はタオルでゴシゴシ洗ったり、脱毛処理のし過ぎにも気をつけましょう。下痢や便秘も肛門に大きな負担をかけてしまいます。規則正しい生活を心掛けてください。痔の症状がある人は、バスタブにゆっくりと浸かって血行を促すと症状の軽減と予防につながります(山下先生)



1.「ホワイトバーチ ボディオイル」(ヴェレダ)/4180円/100ml 2.「N. ポリッシュオイル」(エヌドット)/3740円/150ml 3.ミルク状に変化し、優しくお尻を磨ける専用スクラブ「@cosme touchヒップポリッシュ」(@cosme touch/1760円/150g)

### 8 保湿ケア 手間いらずのオイル風呂で 憧れの「お尻つるりん」

お尻の肌ケアで手軽にできるのが入浴時。バスタブにオイルを入れて浸かるだけで、全身を保湿できます。オイルは浴槽に5、6滴でOK。これだけで風呂上がりの保湿も必要なく、手軽に「お尻つるりん」に。お尻を集中してケアしたい人は、専用スクラブなども出ているので試してみてください。



- 1. 片方の足首をもう片方の足の太ももに乗せませす
- 2. 足首の方に体重を掛けて太ももとお尻を気持ちよく伸ばします



### 7 トレーニング ハードな運動は必要なし 気が付いたときにストレッチ

「美尻になりたいからとハードなトレーニングをしても長続きしません。自分のペースで気持ちよく体を動かすことが大切です。ストレッチをすると「気持ちいい」感覚を体が覚えれば、それが習慣になり、体形が整い始めます。体形に変化が見られれば、心も軽くなりますよ。気が付いたそのタイミングで気持ちよくストレッチしてください(鄭さん)



30秒×2セット



生まれたての子鹿の体操  
お尻、脚、ウエスト、バスの4カ所にアプローチするユミ式の最強ポーズ。①両手を肩幅くらいに開いて椅子の背をつかむ ②背中を床と平行になるよう、肘を伸ばす。かかとを浮かせて、お尻は天井にむけてブリッと突き出す。腹と太腿(もも)の付け根で指を挟むくらいに近づける

### 6 ストレッチ ほどよい刺激で 骨盤周りの循環UP

「坐骨神経の表面に一番近いのがお尻。腰痛にも関わるので、座り仕事の人にはたまにお尻と太ももの境目あたりにテニスボールなどを挟んで転がしたり、ストレッチ(上イラスト)をして刺激を与えましょう。空気も通り、骨盤周りの循環が良くなります(上田先生)



教えてくれたのは

鄭由美さん

日本美姿勢協会・代表理事。「ユミ式整美体操」を考案し36教室運営するほか、全国各地でレッスンを開催中。昨年11月に出版した「ユミ式らく痩せゆる体操」は好評発売中



山下亜津紗先生

木村病院(姫路市南八代町)の副院長。日本外科学会認定外科専門医。大阪・神戸の総合病院の消化器外科を経て、2016年より同病院で肛門分野の外来診療と手術を行う



上田由紀子先生

医学博士・日本皮膚科学会認定皮膚科専門医・日本体育協会公認スポーツドクター。千葉県にあるニュー上田クリニック院長、国立スポーツ科学センタースポーツクリニック皮膚科を兼任

