

2020年5月29日

大人気トレーナー“くびれ母ちゃん”×元プロテニスプレイヤー**杉山愛さん**が  
おうち時間のためのエクササイズ動画を制作！  
**骨盤底筋をトレーニングして体も心もリフトアップするオトナ女性のための「ウisper体操」**  
“ささやく”ような呼吸がポイント。  
**1日たった15分、ほぐす、伸ばす、引き上げるだけで自信の持てる体へ！**  
**2020年5月29日(金)WEB動画公開**

P & G ジャパン（本社：神戸市）の吸水ケアブランド『ウisper』は、骨盤底筋をトレーニングして体も心もリフトアップするオトナ女性のための「ウisper体操」動画を5月29日（金）からウisper公式YouTubeチャンネル <https://youtu.be/FE0YI5urf2g> で公開します。

「ウisper体操」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、長い時間をおうちで過ごす女性の心と体の健康をサポートするため、くびれ母ちゃんこと姿勢改善トレーナーの村田友美子先生、ウisperアンバサダーで元プロテニスプレイヤーの**杉山愛さん**と共に制作されたエクササイズです。

「ほぐす」、「伸ばす」、「引き上げる」の3つのステップに沿って、1日15分行うだけで、骨盤底筋を引き上げる効果が期待でき、お腹のくびれや体のこわばり・歪み、20代以上の2人に1人以上の女性が経験しているUI（尿もれ）にも効果が望めます。どなたでも簡単にできるマッサージのような気持ち良いエクササイズで、若い世代はもちろん、60代以上のシニア世代もトライしやすい内容です。さらに、ほぐす、伸ばすなど、リラックスできる動きにより、副交感神経の働きを高める効果も期待できます。



おうちで過ごす時間が増えている昨今、慣れない生活でなかなかリラックスできず、ストレスを抱えている、運動不足やそれに伴う体重の増加などにお悩みだという声が多く聞かれます。これに伴って懸念されるのが、骨盤底筋群を含む、腹部のインナーマッスルを指す、インナーユニットのぜい弱化です。骨盤底筋は、骨盤の底部にハンモック状に伸びており、子宮や膀胱（ぼうこう）などを支えています。また、インナーユニットは骨盤底筋群と共に、横隔膜や腹横筋、多裂筋といった筋群と協働し、体幹を支えています。体重の増加によって骨盤底筋に負荷がかかる、また、運動不足で筋肉を使わなくなるなどして、このインナーユニットがぜい弱化すると、正しい姿勢が保てなくなったり、尿道が締め付けられず、くしゃみなどのちょっとした腹圧でも尿がもれてしまったりするなどの症状にもつながります。

思うように外出ができない状況でも、おうち時間を活用して骨盤底筋のトレーニングを行うことで、体のリフトアップはもちろんのこと、心も上向きになり、自信をもって毎日を過ごしていただくことができるのではないかと考え、このエクササイズの制作に至りました。

## <WEB 動画概要>

ウisper体操は「ほぐす」「伸ばす」「引き上げる」の3ステップがあり、その3ステップを1ステップごとに分けた村田先生のレクチャー動画3本と、ウisper体操を実践している杉山さんが出演している動画1本の合計4本の動画があります。

タイトル：骨盤底筋をトレーニングして体も心もリフトアップするオトナ女性のための「ウisper体操」

公開開始日：2020年5月29日（金）

公開先：ウisper公式 YouTube チャンネル

・ウisper体操再生リスト

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLU2R7PpzQdWMcbaveABUMkwluvaSRhR7A>

・【1日15分】杉山愛と骨盤底筋トレーニング！ウisper体操 <https://youtu.be/FE0Yl5urf2g>

・【ウisper体操#1】村田友美子の骨盤底筋レッスン ほぐす <https://youtu.be/TcJrYgkAKz4>

・【ウisper体操#2】村田友美子の骨盤底筋レッスン 伸ばす <https://youtu.be/7L8bKrp0BuA>

・【ウisper体操#3】村田友美子の骨盤底筋レッスン 引き上げる <https://youtu.be/IFTvzsX6654>

## ◇杉山さん出演動画の見どころ

杉山愛さんがリモートで村田先生と打ち合わせをしている様子や、テニスボールを使用してお腹をほぐしたり、ラケットを振るような動きをしたりと、テニスの要素も取り入れられた「ウisper体操」を実践している様子が収められています。アスリートの杉山さんでも、体操を行った後には姿勢が改善され、体のリフトアップ効果を実感していることが分かります。



## <出演者プロフィール・コメント>

### 杉山愛 (すぎやま・あい)

「皆さんは、最近どんなふう毎日を過ごしていますか？私もステイホームが続いて運動不足を感じています。ウイパー体操は、3つのステップでとても簡単なのに、アスリートの私でもやり応えがあるんですよ。体がぐんと引き上がって、気持ちも上向きになるように感じます。UIにお悩みの方も、ぜひ実践してみてください！」



ウイパーアンバサダー。4歳でラケットを握り、15歳で日本人初の世界ジュニアランキング1位に輝く。17歳でプロに転向し、17年間にわたるプロツアーで数々の結果を残した日本屈指の元プロテニスプレーヤー。プライベートでは妻、母となり、現在は情報番組のコメンテーターやスポーツ解説などで活躍。

### 村田友美子 (むらた・ゆみこ)

「今回は特別に、いつも私がお伝えしているメソッドをウイパー体操向けに15分に凝縮してギュッと詰め込みました。これを実践すれば体のことが日頃から意識でき、姿勢や体型も変わっていきますよ。私と同世代の方はもちろん、60代以上の方もトライしやすい内容にしました。UI(尿もれ)予防も期待できます。不安な日々が続きますが、一緒にエクササイズして、体も心もリフトアップしましょう！自信の持てる体を目指しましょう」



六本木・麻布十番・新宿・大阪梅田にてセルフ整体で骨を変える美ボディメソッド『YumiCoreBody (ユミコアボディ)』の代表を務め、“くびれ母ちゃん”の愛称で知られる。35歳まで子供を3人育てるぽっちゃり専業主婦だったが、独自に整体技術・インナートレーニング・ピラティスなどを習い、“身体をほぐして、膣(ちつ)を引き上げる”という他にはないオリジナルのYumiCoreメソッドを開発。肩こりや腰痛・便秘が治ったりとカラダが楽になる上に、きつい食事制限も必要なく、健康と美ボディを手に入れられるメソッドが大人気なYumiCoreBodyは常に超満員！女優やモデルからも多くの支持を得ている。『スッキリ』や『ぴったんこカンカン』などTVでも超話題のメソッド、現在“便活”をテーマにした『くびれ母ちゃんの出せるカラダ』が発売前に増刷決定5万部突破、『くびれ母ちゃんのかゆるめるカラダDVD付き』が11万部突破。他にも『くびれ母ちゃん、最強ながらトレーニング』や『膣締めるだけダイエット』の合計4冊を出版しており、著者累計25万部。

## <「ウイパー体操」の手順>

### ◇Step1 ほぐす

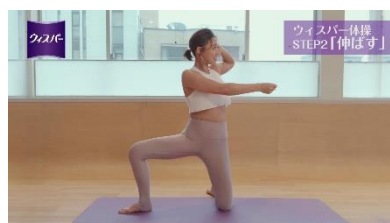
うつ伏せになり、そけい部の右側、いわゆるパンツのラインより少し上にテニスボールを当てます。右側に重心を移動し、ボールに体重を掛けます。ボールがお腹に入っていく感覚があれば正しく行えています。もし実感しにくければ、右手でボールを支えるようにし、体重を掛けていきます。膝を曲げて両足を左右に振り、お腹の下でテニスボールを転がし、お腹をほぐしていきます。これを60~90秒行います。左側も同様に60~90秒行います。

### ◇Step2 伸ばす

膝立ちになり、腰幅に膝の位置を調整します。左の足で床を踏み込むようにし、股関節を開きます。踏み込んでいる足と反対側の右手でテニスのラケットを振るような体をひねり、胸椎の回旋を行います。胸を開くようなイメージで猫背にならないように注意し、呼吸をしながら行うのがポイントです。ゆっくりと、左右5回ずつ行います。

### ◇Step3 引き上げる

息をお腹に深く吸い込み、ささやくように息をふーっと吐きながら、膣でお水を優しく吸い上げるような感覚で骨盤底筋を引き上げます。この動きを10~15回繰り返します。



\* 体調が優れない場合や、体操を始めて気分が悪くなった場合はお控えください。

### <ウロギネ専門医 野村昌良先生コメント>

UI（尿もれ）の要因は、出産のほか、慢性的な便秘、年齢による体の変化、また、現在のような状況下で皆さんが感じている運動不足やそれに伴って生じる肥満なども挙げられます。UI（尿もれ）にはさまざまな対策がありますが、**骨盤底筋が弱まり尿道が支えられず、“ぐらぐら尿道”になっている方には、このウisper体操のような「骨盤底筋体操」、「ケーゲル体操」や、「体幹トレーニング」は非常に効果的**です。トレーニングの成果が出るまでにはある程度時間がかかるものです。新たな習慣として、気軽に日常生活に取り入れるなどし、無理なく継続することが大切です。



亀田総合病院 ウロギネセンター長。  
泌尿器科だけでなく、産婦人科の知見も併せ持つ、女性のための泌尿器科「ウロギネコロジー」のプロフェッショナル。

### <吸水ケアブランド「ウisper」について>

UI（尿もれ）は、20代以上の2人に1人以上が経験している、「誰にでも起こりうること」ですが、UI（尿もれ）のきっかけや経験し始める時期、その現象の頻度や継続状況などは、人さまざまです。また、その受け止め方や向き合い方も、お一人お一人異なります。新・吸水ケアブランド「ウisper」は、そんな多様なUI（尿もれ）と向き合う日本の女性を支えるべく、誕生しました。薄いのにもれを防ぐ、女性らしいデザインの製品をもって、女性のライフイベントや現代の生活習慣による体の変化に寄り添い、すべての女性の「自分らしく充実した豊かな毎日」を応援します。（<https://www.whisper.jp/>）

### <ウisper新発売記念キャンペーン>

ブランドの立ち上げにあたり、より多くのお客様に「ウisperうすさら」をお試しいただきたいという思いから、応募者全員が製品をもらえるキャンペーンを実施中です。簡単にウェブから応募でき、ご自身にぴったりのウisperをお試しいただけます。

応募期間：2020年6月30日まで

応募 URL はこちら：<https://bit.ly/2ZBiBsz>

### <P & Gについて>

P & Gは、高い信頼と優れた品質の製品ブランドを通じて、世界中の人々の暮らしに触れ、よりよいものになっています。日本では、吸水ケアブランド「ウisper」をはじめとして、衣料用洗剤「アリエール」「ボールド」「さらさ」、柔軟剤「レノア」、エアケア製品「ファブリーズ」、台所用洗剤「ジョイ」、紙おむつ「パンパース」、ヘアケアブランド「パンテーン」「h & s」「ヘアレシピ」、スキンケア製品「SK-II」、シェーブケアブランド「ジレット」「ブラウン」、電動歯ブラシ「ブラウンオーラル B」など、さまざまな製品を提供しています。（<https://jp.pg.com/>）