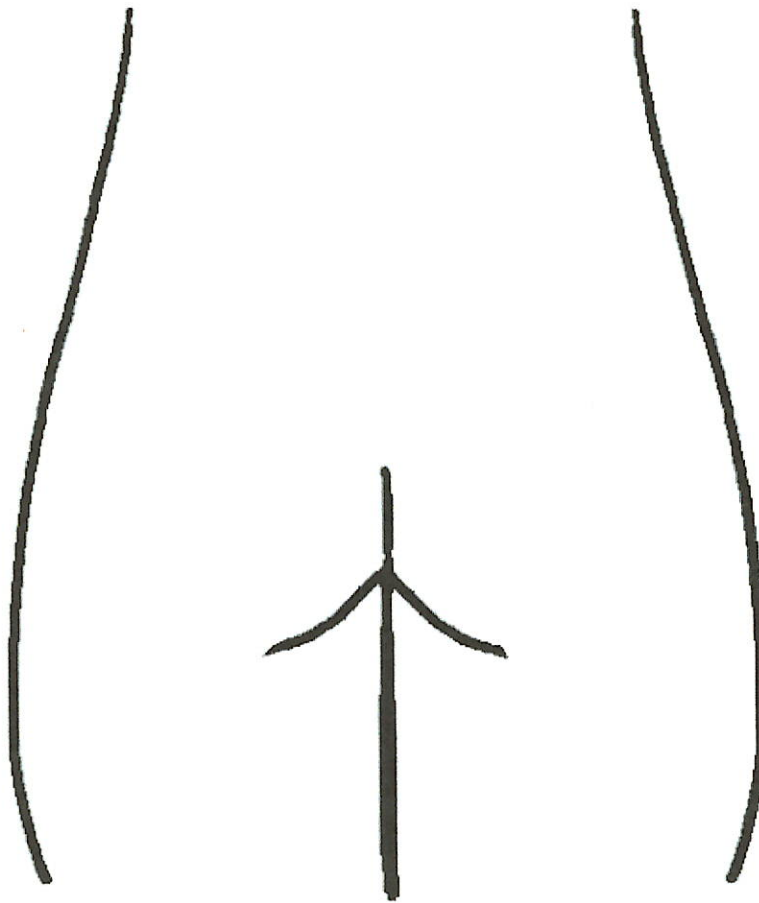


## 【5】垂れ尻

位置が下がって 太ももとの境目ナシ

運動不足などで筋肉が減ると、お尻の厚みがなくなり、位置が下がって太ももとの境目もなくなり“垂れ尻”に。ひざを曲げて歩くくせがあると、お尻の筋肉を使わないため、“垂れ尻”を招きやすいので注意したい。

# ⑤垂れ尻



位置が下がって  
太ももとの境目ナシ

運動不足などで筋肉が減ると、お尻の厚みがなくなり、位置が下がって太ももとの境目もなくなり“垂れ尻”に。ひざを曲げて歩くくせがあると、お尻の筋肉を使わないため、“垂れ尻”を招きやすいので注意したい。