“蓄積リセット”から始める健康法

＼体が資本、健康第一!!／

健康であるという事が、どんなに大切な事かというのは、体調を崩した時に初めて身に染みて分かるものです。毎日の疲れを取り除き、リセットする事で溜めない様にする事が大切です。今回は、骨盤の歪みを正せば自然に健康や美しさも手に入るという骨盤運動、そして毎日の疲れを翌日に残さないツボ圧しをご紹介します。

あなたの骨盤は大丈夫!?

骨盤は外から見えませんが、骨盤の状態は動作や癖、習慣から判断する事が出来ます。あなたに歪みがあるかチェックしてみましょう。

test 骨盤の歪みチェック①

当てはまる項目にチェックしていきましょう。

- ☐ 1 目を閉じて立っていると、1分も経たない内に体が揺れる
- ☐ 2 正座の時、つま先を揃えると、膝の位置が違う
- ☐ 3 壁に肩甲骨、お尻、ふくらはぎを付けて立つと、ウエストと壁の間に握り拳以上の隙間がある
- ☐ 4 ウエストのくびれが左右で違う
- ☐ 5 仰向けになって力を抜くと、左右の足先の開き方が違う
- ☐ 6 座った姿勢で後ろに振り返る時、どちらかが向きにくい
- ☐ 7 鏡で全身を見ると、体が傾いている
- ☐ 8 横座りをすると、左右どちらかが座りにくい

test 歪む生活習慣チェック②

当てはまる項目にチェックしていきましょう。

- ☐ 1 すぐに足を組んでしまう
- ☐ 2 いつも決まった側の手ばかりでバッグを持っている
- ☐ 3 片側の奥歯で食べ物をかんでいる事が多い
- ☐ 4 寝る時はいつも横向きが楽、又は好きだ
- ☐ 5 気づくと片側の足に体重をかけて立っている事が多い
- ☐ 6 イスには浅く腰掛けている
- ☐ 7 ミュールをよく履いている
- ☐ 8 デスクワークを１時間以上続けると腰が痛む
- ☐ 9 お腹にお肉が付いた。又は、1年で３kg以上太った
- ☐ 10 以前はスポーツをしていたけど、最近やっていない

☐の数は幾つでしたか？

test① ＿＿個

0 個	目立つ歪みはありません。今の生活を続けましょう。
1~2個	小さな歪みが発生中！生活習慣を見直せばすぐに直ります。
3~5個	キテます。でも今なら戻し易いはず、頑張れ！
6~8個	深刻な症状が出ない内にリセットする事をお勧めします。

test② ＿＿個

0 個	全く問題なし。完璧な生活習慣です。
1~3個	要注意。あと少しの心掛けが大切です。
4~7個	歪みが進行中。あなたの癖を見直しましょう。
8~10個	既に自覚症状があるのでは？相当歪みが進んでいます。

チェックしてみて～

骨盤が歪むと何がどうなるの!?

骨盤が歪む理由と仕組み

骨盤は人間の骨格のほぼ中心に位置し、上半身の重みを支え、脚から伝わる刺激や振動を吸収し、常に全身のバランスをとっています。人間は立つ姿勢だけでもお腹や背中、お尻等の筋肉を使っているのです。

日常の動作や癖の積み重ねが筋肉に負担をかけ、疲れてくると血流も悪くなり、やがて硬くなります。この様な悪循環により骨盤を本来の位置に保てなくなり、歪みをもたらすのです。

骨盤は簡単に動いたりズレたりしない構造になっていますが、良くない動作や悪い癖の積み重ねで負担をかけると圧力がかかり、それぞれの結合部がわずかに開いたり、ズレたりします。それをカバーしようとして骨盤が歪むのです。

骨盤の歪みと下半身デブの関係

骨盤が上下・左右・前後等に歪むとウエストのくびれがアンバランスになります。いつの間にかスカートが回ってしまう人は要注意！このままにしておくと、筋力が低下しウエストに脂肪がたまり易く、ずん胴体型になります。

要注意!!

骨盤が上下にズレてる人

骨盤が上がっている方の肩が上がっている、骨盤が上がっている方の足に重心をかけて立つという特徴があります。

要注意!!

骨盤が開いている人

背中を丸めた姿勢の人によく見られます。骨盤が開いた状態＝骨盤内のスペースが広がっているため、内蔵が下垂して下腹がぽっこり出たり、お尻も横に広がって大きくなります。お尻を支える筋力も低下するのでたれ尻になり、メリハリのない体型になります。O脚・内股になり易いという特徴も。

むくみとの関係

厄介なのは、むくみです。骨盤が歪んでいると血流は滞りがちになり、老廃物を回収する力も弱くなる為、むくみが解消され難くなります。使われない筋肉が脂肪に変わり、脚が太くなるので、下半身デブを助長する事にもなりかねません。

いや～なむくみ

では、次のページからは早速、自分で簡単に出来る「歪み調整」を紹介します～

風呂上がりの5分で
悪循環を断ち、自分で戻す

骨盤調整体操

骨盤周辺の硬くなった筋肉や動きの悪くなった関節に柔軟性を取り戻し、歪みにゆっくり作用します。

歪みを直すと、骨盤に繋がる骨格のひずみも調整され、全身のバランスが整う上に余計な脂肪は燃焼、必要な場所に筋肉もついてメリハリボディに。歪みが大きい人程、お勧めです！

普段、同じ側ばかりに足を組む人、横座りをする癖がある人に特にお勧めのエクササイズです。

❶四つんばいになります。両足は肩幅に開き、お腹を引っ込め、背中と床が水平になる様にします。

❷腰だけを左右に振ります。この時、ウエストから上は動かさない様に、わき腹が伸びて気持ちいいと感じる迄振りましょう。

Lesson1

骨盤が左右のどちらかにずれている人は多いのです。骨盤を左右に振る事で、背骨と骨盤を繋ぐ腰仙関節の動きを促し、骨盤全体の可動域を高めます。

❶足は肩幅より少し開いて立ち、両手は水平に上げます。

❷腰だけを左右に振ります。頭と手の位置を動かさない様、骨盤だけを動かします。

❸自分のペースで気持ちいいと感じる迄動かします。最後は動かしにくい方に振ったまま10秒程腰を止め、終わります。

調整作用アップのpoint

頭を動かさない様に腰を振ります。慣れる迄は両手を骨盤に当て、動きを確認しながら行うと良いでしょう。

ts!! try

Lesson2

骨盤が上下にずれていると体全体のバランスが悪くなります。骨盤を上下に動かす事で、仙骨と腸骨を繋ぐ仙腸関節の動きを促し、歪みを直します。

❶足は肩幅よりも少し開いて立ち、両手は水平に上げます。

❷かかとを交互に上げ、骨盤も同時に上下させます。頭と手の位置を動かさない様にします。

❸自分のペースで気持ちいいと感じる迄動かします。最後は動かしにくい方を上げたまま、10秒程腰を止めて終わり。

調整作用アップのpoint

上半身が左右に倒れない様キープするのが大切です。慣れない内は両手を骨盤に当て、動きを確認しながら行うと良いでしょう。

調整作用アップのpoint

目安は 1運動 1分間
体操を行う時間は1分間です。但し、これは目安ですから余裕がある場合には、これ以上無理と思う手前迄続けてみましょう。

やりにくい方を多めに
同じ動作をした時に、動かしにくい方の回数を増やします。最後にポーズを 5～10秒間止まってから終了しましょう。

ベストはお風呂上がり
体操は筋肉のほぐれたお風呂上りが一番作用します。逆だと作用が半減します。

最後にストン
腰を持ち上げる体操を行った後は、力を抜き、ストンと床に落としましょう。刺激が脳や骨盤へ伝わります。

生理中もOK
骨盤調整体操は血流を促すので通常通り行えます。

さぁ、始めてみましょう！

Lesson 3

調整作用アップのpoint

左右の足先を揃えて正座した時、膝の位置が揃わなかった人は、膝が前に出ている方の足を少し後ろに引いてエクササイズをすると矯正作用がアップ。

❸動かしにくい方に振ったまま10秒程腰を止め、終わります。

Lesson 4

腰を振る動作で骨盤の可動域を広げながら、最後に腰を落とす事でその刺激が脳に伝わり、骨盤を元の場所へ戻す働きがあります。

❶仰向けになり、両膝を立て、足は肩幅に開きます。

❷腰を持ち上げ、肩から膝がまっすぐになる様な位置に上げ、お尻を締めます。

❸そのままの状態で左右に動かします。
腰が下がらないよう注意。
無理のないペースで、自分が気持ちいいと感じる位で良いでしょう。

❹ゆっくりでいいので、動かしにくいと感じる方は意識して振ります。

❺動かし終わったら、腰を中心に戻して、更に高く持ち上げます。

❻力を抜いて一気に下へ落としますが、床につくギリギリ位で止め、静かに床につけたら10秒間リラックス。

調整作用アップのpoint

腰の下に厚手のタオル等クッションになる物を敷き、持ち上げた腰を一気にストンと落とすと更に良い。しかし、腰が痛い等症状のある人は無理しない事。

たった

10MINUTES

10分で楽になる
全身ソボ&ラインマッサージ

「今日の疲れを明日に残さない」。分かっていてもなかなか実行出来ないし、何をしたらいいのかさえ分かりません。そんなあなた、毎日寝る前にこのラインマッサージを行ってみましょう。体全体の調子が良くなり元気になれます。まずは脚から肩迄、順を追ってやってみましょう。終わったら頭から足迄、水が流れている様なイメージを浮かべ、リラックスして眠るとよりベストです。

STEP 1

☆脚の内側・外側
ふくらはぎの 3ライン

脚

脚の内側ライン

作用 足のむくみを取り、消化器系の働きを高める

1 膝下にある骨の内側のラインで、脚を反対側の膝に乗せて行います。

2 骨の内側を辿りながら、親指で円を描く様にしっかり押し回す。特に痛みを感じる所は時間をかけてほぐします。片手で力が入らない場合は、両手の親指を重ねて押しましょう。膝から足首に向かってマッサージします。

脚の外側ライン

作用 食欲不振、胃痛、消化器系の働きを高める

1 膝下外側の出っ張った突起と、骨との間です。膝のお皿下指 4本分の位置から足首迄をマッサージします。

2 脚と反対側の手の人差し指と中指をライン上に当てます。

3 上から下へマッサージします。脚と同じ側の手を、最初に置いた指の上に重ねて押すと、力が入る。力を加えるのはカバーしている手で行います。

指に力が入りにくい人は・・・

ゲンコツの小指側の面で、痛気持ち良い程度の力で上から下へと叩きます。

ふくらはぎライン

作用 腎臓、膀胱の働きを高める

1 ふくらはぎの真ん中を脚の内側ラインのマッサージと同じ様にほぐします。但し、痛みを感じ易いので、加減して押しましょう。

背 STEP 2

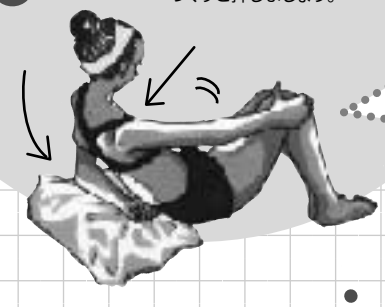
☆背の 1ライン

背のライン

作用 腰痛を和らげ、膀胱と腎臓の働きを高める

1 背骨の両脇にあるライン。

2 膝を立てて座り、腰の下にクッションを置きます。ゲンコツを当てたらゆっくりと上体を倒し、自分の体重をかけて刺激します。痛気持ち良く感じる場所はじっくりと押しましょう。



ゲンコツは硬く握り締め、ゲンコツの山側をラインに当てます。左側を押す時には右手で行います。右側の時は左手で。

尻 STEP 3

☆お尻の 1ライン

お尻のライン

作用 腰痛の軽減

ビキニラインの中央よりお尻側

1 お尻と太股の境で、体の側面のライン。

2 仰向けで、膝を立てます。ゲンコツをライン上に当てたら、両膝を揃えて、ゲンコツと同じ方向へ真横に倒す。痛みが余りに強い様なら、片脚だけ倒します。

腹 STEP 4

☆おへそ・お腹の 2ライン

おへその十字ライン

作用 腰痛、胃もたれ、生理痛

1 おへそを中心とする、十字のライン。

2 膝を立てて仰向けになります。両手の手の甲同士を合わせ、指先を直角に曲げてライン上を差し込む様に、胃から下腹に向かって縦に押し、おへそから真横に左右それぞれを押します。

STEP 5 首

☆首の後ろ・後頭部の2ライン

首の後ろライン

作用 頭痛、肩こり

1 後ろの筋のラインです。仰向けになり、ラインを親指と4本指で掴み上げる様に上から下へ向かってマッサージします。掴む手を替えて、左右を均等に行います。

別の方法もチェック!!

両手を使いラインの両側をもむ様にしてマッサージする方法でもGood!

後頭部のライン

作用 頭痛、歯痛、眼精疲労、高血圧、不眠

1 髪の生え際から耳下迄のライン

2 仰向けになり、ライン上に片手の親指を当ててゆっくりと頭の重みをかけます。親指には力を入れず、頭の重みを利用します。後頭部のラインに添って刺激しましょう。

STEP 6 肩

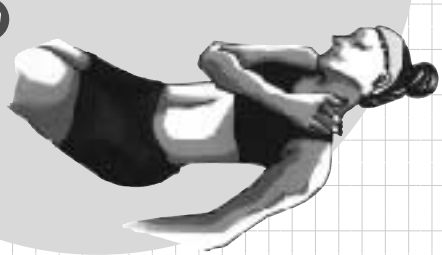
☆肩の1ライン

肩のライン

作用 肩こり、首こり、肩甲骨の痛み

1 首の付け根から肩先にかけてのライン。

2 肩の筋肉は寝ると緩み、それにより効果がでるので、仰向けになります。肩とは反対の手で、ラインを掴み上げるように刺激しましょう。



作用 消化器系の働きを高める、胃もたれ、胃痛、便秘、生理痛等の軽減

お腹のライン

1 食べ物が消化される順序のライン。手のひらの付け根で押します。

みんな大好き 心理テスト

Q 自分の心に正直に・・・。Yes/Noに従って進んでください。

YES → NO ⇨

START

バスに乗ろうとしたら100円玉を落としてしまった。降りてでも拾う。

外食した時、食べ残す事が多い。

プレゼントをするとしたら、実用的ではないがセンスあふれる物がいい。

笑う時は、大口を開けて笑う。

欲しい物は、ローンにしてでも買う。

服や小物は、ブランドにこだわる方だ。

友達が予告なしに突然遊びに来るのは、あまり好きじゃない。

店員に勧められて、つい買ってしまい、後悔した事がある。

初対面の人の学歴とか肩書きが気になってしまう。

占いは嫌いではないが、占っている所を人に見られるのイヤ！

パーティへ行ったら、みんなあなたより華やかなファッション。早々に帰ってしまう。

5,000円しか持っていないのに「10,000円貸して」と言われたら、「財布を忘れた」とごまかす。

他の人達が自分の事をどう思っているのかとても気になる！

たまに行く旅行は一流ホテルに泊まって豪華にする。

女性なら、“玉の輿”、男性なら“逆玉”の結婚に憧れる。

買い物の時、小銭を出さず、お札だけで支払う事が多い。

1　2　3　4

みんな大好き
心理テスト

あなたの心の状態や性格が判る心理テスト

この心理テストから「あなたの見栄っ張り度」が分かります。見栄を張って意志とは違う解答をした方！迷わず 4番へ進んで下さいね。

1 本音で生きるサッパリ型

あなたは周りの目等気にならず、我が道を行くサッパリ型です。つまらない見栄をはってお金を使ったり嘘を付いたりするのはイヤ！と言う考えを持ち、自分の本心を大切にします。しかしながら、その自然さは人に羨ましがられたり、時に憎らしく思われたりする事でしょう。でも全然大丈夫！あなたの生き方はゴーイングマイウエイですから。

2 相手に合わせてしまう見栄っ張り型

あなたは普段はあまり見栄を張りません。自分の出来る範囲や周りの空気をキチンと把握しているので、無理をする事はありません。しかしその優しく思いやりのある気持ちが、相手の気持ちを考慮し、相手に合わせてしまって結果的に見栄を張ってしまう事になりかねません。同タイプの人と接触すると見栄を張り合う結果になるので、時には本音で向き合いましょう。

3 負けず嫌いのロマンチスト型

あなたは負けず嫌いな所がある為、背伸びをし、無理をしているように見えます。虚栄心が強いと周りに誤解されそうですが、本当はとても素直に生きてる人です。綺麗な物や華やかな物に憧れ、ただそれを欲しいと思っているだけ。でも、手に入れる努力を忘れがちなので周りから何かと言われてしまうかもしれません。

4 見栄の究極系

でましたね「見栄」の究極系。見栄っ張りで外面を気にしてかなり無理をしてしまうあなたですが、その頑張りが今のあなたを作っているとも言えます。しかし、その努力は良い方向ばかりに向くとは限らず、時に「ウソつき」呼ばわりされる事にもなりかねません。多少の妥協を覚えるときっと楽になると思います。