

整体師が教える

自宅でできる！

産後の骨盤を

キュッとしめる方法



目次 -----

1. 産後のこつばんケアは出来るだけ早めに
 - ◆3秒でわかるあなたの骨盤
2. 産後ママの骨盤の歪みチェック
3. 骨盤が最適な状態になるための物理的条件
4. 骨盤を歪ませない3つのコツ
5. 骨盤が歪みにくい授乳の姿勢
6. 骨盤をキュッとしめる1分間体操
 - ◆骨盤が歪む体操もある！？
7. おわりに

1. 産後の骨盤ケアはできるだけ早めに！

ご出産おめでとうございます。ご存じのとおり、産後の骨盤は大きく歪み、ゆるんだ状態です。本来は体力の回復に伴い、歩行時間が増えていくことで、徐々に元の骨盤の位置に戻っていきます。

しかし、なかなか外を歩く時間がとれない、授乳や子供の抱っこ、家事などの重労働・・・、産後の女性を待っているのは骨盤の回復を妨げる要素ばかりの生活です。

子育て中に、また子育てがひと段落した後に、慢性的な骨盤の歪み、骨盤周辺の痛みとして残ってしまわないために、自宅でできるおすすめの骨盤体操を紹介します。

この時期、骨盤ケアをやるとやらないとでは、数年後に差がでてきますよ。

◆ 3秒でわかるあなたの骨盤 ◆

自分のふくらはぎ全体をギュッとつかんで、張っている、痛い、コリがあると感じたなら、それは骨盤が歪んでいる証拠です。

理由⇒ 骨盤が歪むと重心がカカトからつま先に移動します。その結果、ふくらはぎが引き伸ばされ、張り・疲労感となってあらわれるのです。

2. 産後ママの骨盤歪みチェック

- 1日のうちで座りっぱなしの時間が長い（30分以上）
- 1日のうちで立ちっぱなしの時間が長い（30分以上）
- 姿勢が悪い（猫背、胸をそらす）
- 左右の足の長さに違いを感じる

- すぐ片方の足に体重をのせて立つ
- 10年以内に交通事故、転倒事故、落下事故などがあつた
- あまり歩かない
- 重い荷物を持つことが多い
- 長風呂が好き
- 中腰（前かがみ）の姿勢が多い
- すぐ足を組んでしまう
- 椅子に浅く座ることが多い
- 腰が重い・痛い
- 自宅に椅子（ダイニングチェアやは事務椅子）が無い
- ヒールが高めの靴をよく履く
- 段差がないのに、よくつまずく
- ふくらはぎがつりやすい
- 寝相が良い（睡眠中はあまり動かない）
- 足がだるい、むくむ
- 足にしびれがある
- 布団・ベッドやソファがやわらかい
- 外反母趾がある
- あぐら、体育座り、長座、横座りをする



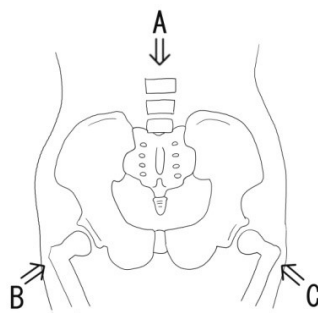
◆いかがでしたか？◆

- ① の項目は骨盤を歪ませることです。
- ② の項目はすでに骨盤が歪んでいるため、
あられやすいことです。

**チェックが多いほど、
あなたの骨盤は歪んでいる可能性大です。**

3. 骨盤が最適な状態になるための物理的条件

骨盤は3つの骨から成り立っており、A、B、Cの3方向からの力で安定し、引き締まった状態を保っています。



- A : 自分の体重
 B、C : 自分の体重による
 地面からの抗力

A、B、Cのうち、どれが欠けても歪みやすくなります。

最適な状態は、歩いている時です。A、B、Cの力が理想的にかかります。つまり、

- ① **自分の体重が、かかとを中心とした足の裏全体で、
 しっかり地面にかかり、**
- ② **かつ、動いている（最適な関節運動がある）**

これが、骨盤が最適な状態になる物理的な条件なのです。

4. 骨盤を歪ませない3つのコツ

- ① よく歩く。(ベビーカーも押さず、荷物も持たない状態がベスト。
 だらだら歩きでは効果なし)
- ② 長時間同じ姿勢をしない。(抱っこ、家事などによる前傾姿勢、
 授乳、テレビ、パソコン)
- ③ 床・やわらかいソファに座らない。

よく歩くことにより、歪んだ骨盤は自己修正します。そして、姿勢はもちろん良い方がいいのですが、実は姿勢が悪くても同じ姿勢を長時間しなければ、あまり歪みません。とにかく、よく動くことが大事です。

たとえば、キッチンでの洗い物は前傾姿勢になり、骨盤に負担がかかりますが、長時間同じ姿勢の作業をするのではなく、途中で洗濯をとりこむなどして、何か違う作業をすることでも、リセット効果があり、比較的歪みにくくなります。

つまり、効率的ではありませんが、同じ作業をずっとやり続けられないことがコツなのです。

また、小さいお子さんにあわせて、床に座ったりすることが多くなりますが、床にじかに座ると、どんな姿勢でも、骨盤は歪んでしまいます。床で座る時間は短く、出来れば椅子を使用し、時間をみつけては、立って足踏みをしたり、よく動いてください。

5. 骨盤が歪みにくい授乳の姿勢

すでに述べた、骨盤が最適な状態になるための物理的条件をふまえると、骨盤に一番負担が少ない授乳の姿勢は右図のようになります。

- ① 両足の裏全面が地面に着いている **重要**
(座面がかなり低い高さの椅子がベスト)
- ② 赤ちゃんを抱いている腕、肘の支えがある
(膝、肘置き、授乳クッションなど)
- ③ 肩の力は出来るだけ抜いて
(フーッと息を吐くと力が抜けやすくなります)



※低い椅子が無い場合は百科事典など足の下に置くなどして、高さを調節してください。

6. 骨盤をしめる体操

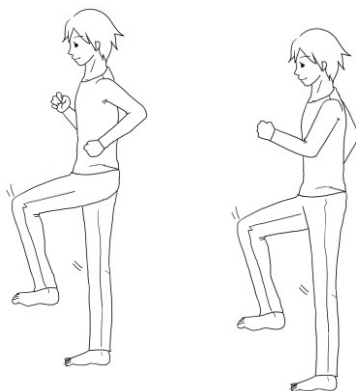
1日のうち10分だけつかって、骨盤の歪みをとっていきましょう。ダイエットと同じで、骨格の歪みはやれば瞬時になくなるというような単純なものではありませんが、継続していけば、必ず変化は起こります。

一番のおすすめは歩行ですが、子育てで外に出られない時、雨天時など、1時間に1回1分間だけでいいのでやってみましょう。骨盤の歪みを整えるだけでなく、歪むことを防ぐ効果があります。

目標は1日10セット。子育てや家事の合間に、ぜひやってみてください。

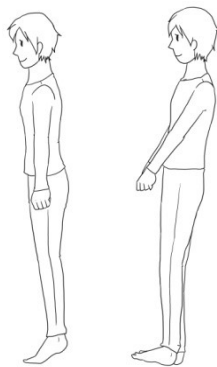
① 足踏み体操 20秒

- ・踵に全体重をのせるように、足踏みをする。
- ・踵でドンドンと踏みならず。
- ・70度くらいまで足をあげる。
- ・20秒足踏みをする。



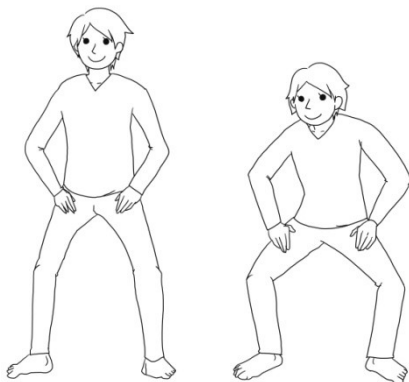
② つま先かかと体操 20秒

- ・つま先立ち→踵立ち→つま先立ち→踵立ちを10回くりかえす。(20秒)
つま先は2～3cmぐらいあげるだけで十分。
- ・やさしく流れるように。
- ・腰は折らず、あくまで直立姿勢を保つ。
- ・最後は必ず、踵立ちで終わること。



③ しこ踏み体操 20秒

- ・ **スタートポジション**⇒ 足は肩幅の3倍くらい、つま先は外側45度にひらき、腰を10cmほど落とす。
- ・ その状態から「1, 2」と2秒数えながら、腰をおとす。
- ・ 「1, 2」と数えながら元の姿勢に戻す。
- ・ 5回繰り返す(20秒)
- ・ 10cmも落とせばOK。
- ・ 丹田を意識して。
- ・ 踵に体重が乗るように。
- ・ 膝が悪い方は無理をせずに。



☆骨盤が歪む体操もある!?

骨盤が締まるためには前述のような条件が必要ですので、反対に足の裏が地面についていない、もしくは体重をかけていないような体操は骨盤を歪ませることになります。

【骨盤を歪ませる体操の例】 ※水泳も同様。



ストレッチ



自転車をこぐ



寝ながらの体操



バランスボール

7. おわりに

日々の子育て、家事、本当にお疲れ様です。

年中無休でお給料もでない、自分の体調が悪くても、代わりにしてくれる人はいない・・・、本当に子育て中の女性は大変だと思います。

私も家に帰ったら出来るだけ家事の手伝いをするようにはしています。しかしながら、やっぱり女性の皆さんの大変さは、結局のところ、男の私は想像するしかできませんし、女性と全く同じようにはできないのです。

ただ、骨盤をはじめ、関節に関してはプロですから、ノウハウをお伝えすることで、少しお手伝いができると思います。

可愛い一男二女を産んでくれた妻の骨盤はもちろん、長年、産後の患者さんの骨盤矯正治療をしてきた私の経験から、正しい知識があれば自分で骨盤をしめることは可能である、ということをお伝えしたかった。

当院が店舗、スタッフ数などの都合上、赤ちゃん連れで来院しにくい環境であることも、これを書いた理由のひとつです。

これから数年間、子育てをがんばっていただくためには、お母さんご自身が元気である必要があります。

骨盤に意識が向いた今こそ絶好の機会です。ぜひ、骨盤がキュッ！としまったママになってください。



木村康彦

首・肩こり・骨盤の歪み専門 バキバキしない治療院

きむらカイロプラクティック・吉祥寺

TEL 0422-41-3240 火・祝定休

住所 〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5階

当院公式サイト→<http://kimurachiro.com/>

子育てママに役立つ情報満載です

「わたしのこんな症状はどうなの？」などご質問や
「実際やってみたら良かった！」などご感想をぜひお待ちしております。

携帯から
きむらカイロに
メールする



院長メール相談アドレス

kimura3@paw.hi-ho.ne.jp

2011年8月 第1刷発行

2019年3月 第2刷発行

「自宅でできる！産後の骨盤をキュッとしめる方法」

著者・監修 木村康彦

イラスト 青木絵里

【免責事項】

本書はこれまでの経験をもとに作成したもので、治癒を保証するものではありません。本書の情報によっていかなる損害が生じ

た場合においても、執筆者および著作者は一切の責任を負わないものと致します。

整体師が教える

自宅でできる！

産後の骨盤を

キュッとしめる方法

