

ぽっこりお腹と姿勢



みらいの姿勢通信

vol.7

発行月

2025年1月

編集担当

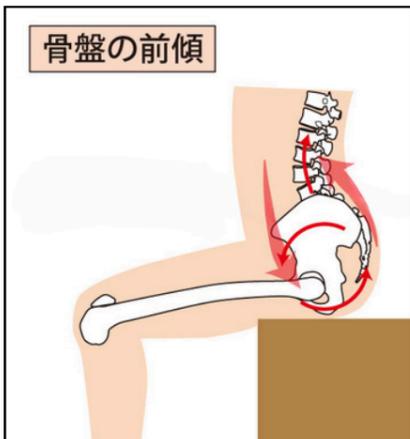
制作：澤野井 健志

お知らせ

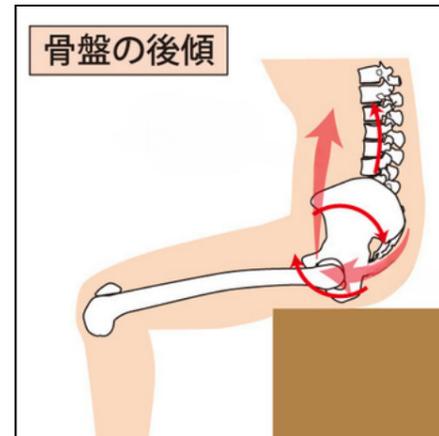
今月の1月26日(日)で当院は3周年となります！皆様のおかげです。ありがとうございます！

お正月食べ過ぎていませんか？ 今回はぽっこりお腹対策です！

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。皆さん、新年あけましておめでとうございます。院長の澤野井(さわのい)です。本年もどうぞよろしくお願い致します。さて、今回はお正月に入るので食べすぎの注意も含めて「ぽっこりお腹と姿勢」というテーマでお話させて頂きます。もちろん食に関しては専門ではありませんので、私はあくまで姿勢に関する話になります。さて、今回ポイントになるのは『骨盤』の位置についてです。姿勢のタイプによって、骨盤が前に傾きすぎる前傾位の人、そして骨盤が後ろに傾きすぎる後傾位の人があります。骨盤が前傾位の人には簡単にいうと反り腰の人で



す。女性は妊娠中の姿勢の影響が出産後も残っている人も多いため、ヒールなどを履くことも多いので、どうしても前のめりになり、腰が反りやすい方が多いです。また、骨盤の後傾位の人には男性が多いと思います。座り方というと、背もたれにもたれる身体が丸まった姿勢のイメージです。男性はあくらで座ることが多いことも骨盤が後傾しやすい原因の一つです。また、最近では子供もそのような傾向が多いかもしれません。とにかく、骨盤の位置が悪いとぽっこり



りお腹になりやすいと言われています。なので、骨盤を正しい位置にもっていくためには、骨盤周囲、特に股関節まわりの筋肉をストレッチをすることが有効です。前傾の方は「腸腰筋」や「大腿直筋」、後傾の方はお尻の「大殿筋」などが有効です。ネットに動画などはたくさんあると思うので、一度検索して行ってみてください。さて、本題は裏面に続きます。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

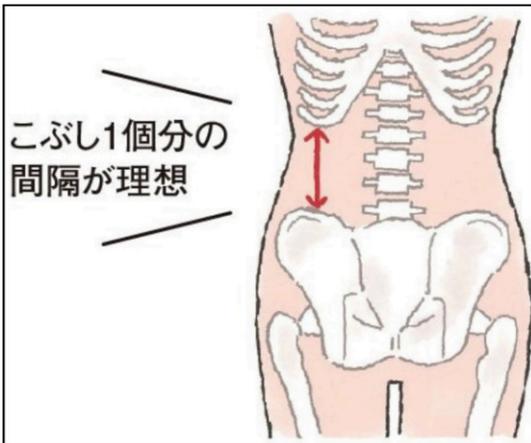
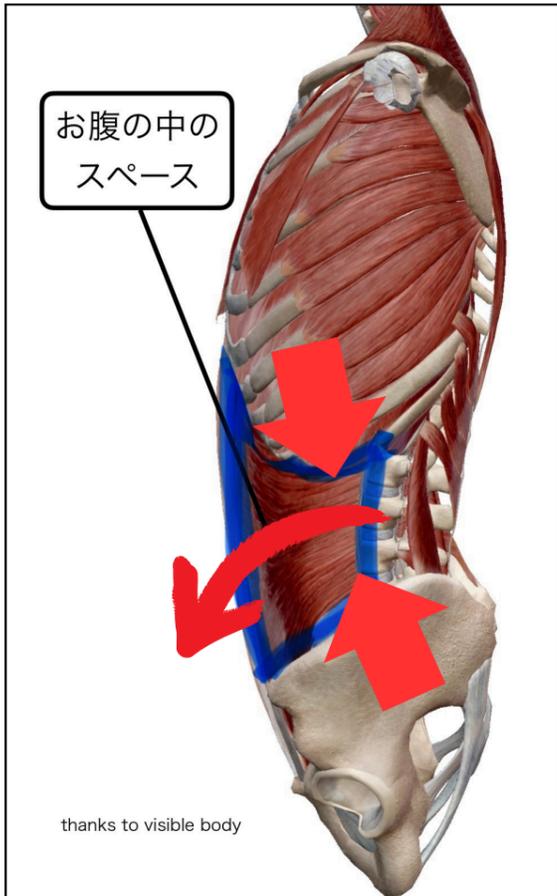
[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



ぽっこりお腹と姿勢

ぽっこりお腹を姿勢から考えた マル秘アドバイス！

さて、先ほどの続きです。まず、下のイラストをご覧ください。理想的な姿勢だと、骨盤と肋骨の間はこぶし1個分開くくらいがよいです。ただ、骨盤が過剰に前傾・後傾している方は一度ご自身のウエストをご確認ください。狭い方は肋骨の下と骨盤の高さがほぼ一緒の方がいいです。この状態は、簡単に言うと重力に負けてしまっているのが一つ。そして、この周囲の腹筋などが硬く・短くなってしまうことが原因です。そう考えると左のイラストもわかりやすくなるのではないのでしょうか。左のイラストを説明すると、青い枠は理想的な姿勢なら、このぐらいのお腹のスペース



スがあるわけです。しかし、筋肉等が原因でそのスペースが狭くなると、前に出やすくなるのは何となくわかりませんか。なので、この間を狭くするような筋肉をラジオ体操のようにストレッチすることはとても大事です。ぜひ頑張ってみてください。

お知らせ

各家庭に身体の知識や整体の知識や技術を伝えていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』を開催しています。

現在、2月から開催の予約を行っていますので、ぜひお申込み頂けたらと思います。私はこれからの時代は、自分自身が身体のことを知り、ケアできる知識と技術を持つことは、必須だと思います。皆様の未来に必ず役立つものと考えています。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



ひと言

私が習った「Kaltenborn-Evjenth-Concept」という徒手療法は100万円以上かかりました。ドイツの先生で急に怒るので、めっちゃ怖かったです…。それ以外にも呼吸療法やピラティスやインソールなど、今までかった研修費は奥さんには言えません(笑)。でも、人間は学び続けることが大切だと思いますし、それが楽しいです！

院長の近況報告

今月で開院3周年になります！

みなさま、いつも通信を読んで頂き誠にありがとうございます！当院は2022年1月26日に開院しましたので、実が今月で3周年になります。あつという間と言えればあつという間で、すし、長かったと言えれば長かったような気もします。病院で部署長をしていた時は約30名のスタッフがいまして、部署内の運営、他部署とのコミュニケーション、病棟幹部との交渉など組織運営のしんどさがありました。それが、個人事業主になると、組織の悩みはなくなり



ますが、なんでも一人で行わないといけないので、後輩に「よろしくねー」とお願いすることも今度は出来なくなりました。なので、足し算や掛け算のような仕事もできなくなり、大きな仕事は出来なくなりました。今までも頭では知っていましたが、体験して初めて腹に落ちることはあります。なんにしても、実した3年間だったことは間違いありません。今まで継続できたのも、当院に通っていた方々、応援していただいた皆様、その他ご縁があった皆様のおかげです。ありがとうございます。人生の時間は有限です。これからも精一杯後悔のないように頑張りますので、今後とも『みらいの姿勢整体院』をよろしくお願い致します。