

教室内容の一部紹介

きれいな姿勢を保ちやすい座り方

こんな座り方をしていませんか？



スマホ座り



仙骨に負担がかかる



横座り



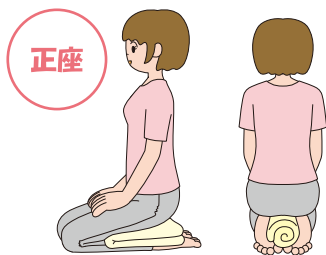
骨盤に左右差を生じさせる



べたんこ座り



骨盤の下が広がり
骨盤底筋が引き伸ばされる



正座

※親指は重ならないようにしましょう

骨盤の形をきれいに保つ座り方は“正座・あぐら・片ひざ立てあぐら”。でも、長時間座っていると猫背気味になり、腰や背骨に負担がかかります。長時間きれいな姿勢を保つためには座り方の工夫をすることが大切です。



アイテムを使おう！

折りたたんだバスタオル

ロール状にしたバスタオル

あぐら用クッション



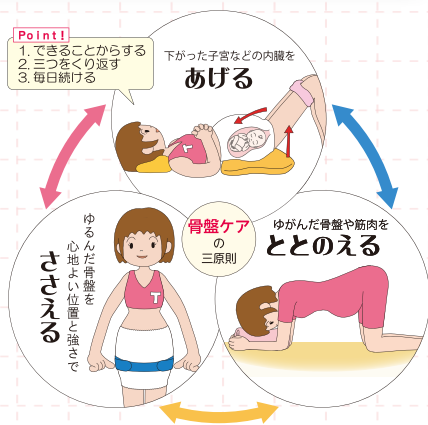
あぐら

片ひざ立てあぐら

椅子やソファに座る

※ときどき左右を組みかえましょう

骨盤ケアの三原則



骨盤ケアのポイントは「あげる」「ささえる」「ととのえる」体のゆがみを整え、下がった内臓を元の位置に上げて、それを支える“骨盤ケアの三原則”を毎日の習慣にしましょう。

- あげる** 骨盤高位*になり、下がった子宮などの内臓を上げる
*寝てひざを立て、お尻を高くする姿勢
- ささえる** トコちゃんベルトを使って、ゆるんでいる骨盤を支える
- ととのえる** ゆがんだ骨盤をととのえる体操をする



トコちゃんベルト着用のポイント（一部）

トコちゃんベルトはただつけるだけではなく、“骨盤ケアの三原則”を一緒に行うことが大切です。着用の強さや位置を確認しながらつけていきましょう。

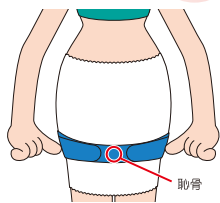
あげる ととのえる



トコちゃんベルトは寝た状態でつけましょう

骨盤高位で体操することによって下がった内臓が元の位置に上がり骨盤も整っていきます。

ささえる



恥骨からお尻のトップにベルトをつけるのが目安です。

こんなお腹を目指して！



骨盤ケア前のかたく張ったお腹

骨盤ケア後のふんわりしたお腹

詳しく知りたい方は
トコちゃんの骨盤ケア教室
にご参加ください。
お待ちしております！

