

第1章 下半身太りは、緩んで開いた骨盤のせい! …… 7

◆ いきなりですが、あなたの骨盤、緩んでいませんか? …… 8

女性の腰回りがおかしくなっている ダイエットしても、なかなかやせない下半身 …… 10

◆ 骨盤ってどうなってるの? …… 12

「労働しないカラダ」が骨盤を緩ませる …… 14

月経不順、便秘、痔 …… 骨盤トラブルは不調をつれてくる …… 16

◆ 骨盤を締めよう …… 17

骨盤を締めると気持ちいい! 自宅にあるもので骨盤を締めてみよう …… 18

前後、左右に締め方を調整しよう …… 20

体が軽くなり、歩き出したくなる …… 21

◆ 骨盤を締めたら切迫早産リスクが下がった …… 22

下腹部を鍛えると「内臓持ち上げ効果」がアップ …… 23

第2章 骨盤メンテでO脚もスラリ…… 25

「裾広がりの骨盤」がO脚をつくる 下半身太りとO脚の切っても切れない関係…… 26

◆ あら不思議。骨盤が緩むとひざが離れてO脚に！…… 27

O脚の人は脚が太い ヒップも下がる…… 28

自分のO脚はなにが原因？ チェックできます…… 29

安心して！ 女性のO脚は治りやすい…… 30

骨盤ケア体験談 1

骨盤を締めたらO脚が治って脚もほっそり！…… 31

骨盤を締めてO脚を正そう O脚の場合、骨盤とひざの2カ所を締める…… 32

◆ 「操体法」ってなあに？…… 35

さあ、操体法デビューー！ 緩んだ骨盤を脱力させながら整える「ヤモリの操体法」…… 36

朝夕続ければO脚も太い脚も変わる！…… 38

骨盤ケア体験談 2

トコちゃんベルトで早産の危機脱出 赤ちゃん整体や抱き方指導も…… 40

第3章

便秘・痔・尿もれ「シモのトラブル」は軟らか背骨で解消！…… 41

シモのトラブルが増えている 妊婦や産後の女性の不調が重症化しています…… 42

◆ あなたの背骨、真つすぐでカチカチじゃない？…… 44

「背骨真つすぐ、薄い胸」こそシモのトラブルの元凶…… 46

軟らか背骨をつくろう 気持ちよ〜く背骨を緩める「背中丸めて深呼吸」…… 48

お相撲さんの動きで、落ちた内臓をぐぐつと引き上げ！…… 51

◆ お相撲さんを見習え！ 骨盤周囲の筋肉を鍛える三つの体操…… 52

第4章

ゆがみのルーツを探せ！…… 53

ゆがみは赤ちゃん時代にさかのぼる 「バンザイできない背骨」が不調体質をつくる…… 54

◆ 「きれいなバンザイ」実は、できているようでできてない…… 56

生後すぐの背骨は「C」、1年かけて「S」になる…… 58

ぐずる赤ちゃんは、肩や首が凝って泣いている？…… 60

「しゃがむ」動作が消えてしまった 「体育座り」でお尻の仙骨がつぶれる …… 62

ぞうきんがけは、背骨のきれいなカーブをつくる …… 64

骨盤ケア体験談 3

骨盤シヨック！ 私の背骨は「ステゴザウルス」!? …… 66

第5章 ゆがんだ骨盤が月経痛をひどくする …… 67

◆ あなたの仙骨、飛び出してない? …… 68

骨盤がゆがむと痛みは強くなる 月経痛の力ギをにぎるのは「仙骨」 …… 70

仙骨が飛び出すと、靱帯が引っ張られて痛む …… 72

仙骨のゆがみは「硬くて小さい不妊タイプの子宮」をつくる …… 74

即効！ 簡単ですぐに効く月経痛ケア 腰を高くすると痛みがすうっとラクになる …… 76

「ひざ引き押し」の操体法「で子宮をやわやわ、ふわふわに！」 …… 78

◆ 月経の真っ最中でもできる！ 痛みをとる「ひざ押し」の操体法 …… 79

ゆらゆらするだけ「骨盤コロコロ」で骨盤のゆがみ治し …… 80

◆ 無理な開脚ストレッチで骨盤が解体!? …… 82

第6章 腰の張りを取って腰痛解消! …… 83

- 横座りや脚を組む習慣、ありませんか? 女性の腰痛のほとんどは「骨盤」が原因 …… 84
- ゆがんだ仙骨が腰の痛みをつくる …… 86
- コルセットに頼りすぎると、骨盤はさらに緩む …… 87
- 足腰の張りに効果てきめん! 「ミラクル体操法」 …… 89
- 足腰全体をくまなくケア! 「ミラクル体操法」 …… 90
- 「ひざ押し・ひざ倒しの体操法」をプラスすればパーフェクト! …… 92
- 体操法は、数より質。集中するほど効く …… 94

第7章 冷えとむくみも、自分で治せます …… 95

- ◆ 足指ジャンケン、できるかな? …… 96
- ほぐそう、足先。これで冷えは解消する 幅が狭く甲が高いのは「冷えやすい足」 …… 98
- 足指や足首の「凝り」がガンコな「冷え足」をつくる …… 100
- じわっ〜とゆっくり足指開きで、足ぼかぼか …… 102
- むくみは体のゆがみや凝りのSOS信号! …… 104
- 効果絶大! 「らせん巻き」 温まる、むくみが取れて、足が軽くなる …… 106
- ガンコな冷えは操体法の合わせ技。体ともしっかり仲良しになろう …… 109