

# 骨盤矯正 セルフケア ステップレター

～いつからでも、私のカラダは変えられる～

出産後のカラダはホルモンの影響で骨盤や筋肉がゆるんだ状態です。正しいケアを続けることで、痛みの改善や体型の戻りをサポートします。

無理せず、自分のペースで毎日続けていきましょう。



## 産後ケア 5つのステップ

1

整える

ゆるんだ骨盤を正しい位置に整えます

2

鍛える

インナーマッスルを鍛え、体を安定させます

3

支える

骨盤底筋を強化し、内側から支えます

4

動かす

正しい姿勢と動きで、負担の少ない体へ

5

習慣にする

毎日の積み重ねが美しい体と健康をつくれます

### こんな効果が期待できます

- ✓ 骨盤の歪み改善
- ✓ 下腹ぼこりの改善
- ✓ 姿勢改善・体型戻し
- ✓ 腰痛・恥骨痛の軽減
- ✓ 尿もれ・頻尿の予防改善
- ✓ 代謝UP・疲れにくい体へ



**ご注意**

強い痛みがある場合や、体調がすぐれない時は無理をせずお休みしてください。不安がある場合は、専門家にご相談ください。

STEP 1

### 骨盤を整える

#### 骨盤リセット呼吸

骨盤まわりの緊張をゆるめ、正しい位置に整えます。

目安 1日3セット

1



仰向けに寝て、膝を立てます。鼻からゆっくり息を吸い、お腹をふくらませます。

2



口からゆっくり息を吐きながら、おへそを背中につけるようにお腹をへこませ、骨盤を軽く後傾させます。

#### ポイント

- ・肩の力は抜く
- ・腰が反らないようにする
- ・5～10回深呼吸を繰り返す

STEP 2

### お腹を整える

#### ドローイン

腹横筋を鍛えて、お腹を内側から引き締めます。

目安 1日3セット/1回10秒

1



仰向けで膝を立て、息を吐きながらお腹をへこませます。

2



そのまま10秒キープ。ゆっくり呼吸を続けます。

#### ポイント

- ・腰を反らせない
- ・お腹を薄くするイメージ
- ・呼吸は止めない

STEP 3

### 骨盤底筋を鍛える

#### 骨盤底筋トレーニング (ケーゲル体操)

尿もれ予防や内臓を支える力を高めます。

目安 1日3セット/1回10回

1



リラックスした姿勢で、肛門と腰をキュッと引き締めます。

2



5秒キープして、ゆるめます。これを10回繰り返します。

#### ポイント

- ・お尻やお腹、太ももに力を入れない
- ・呼吸は止めない
- ・トイレを我慢する感覚

STEP 4

### 姿勢と動きを整える

#### キャット&カウ

背骨や骨盤の動きをなめらかにし、姿勢改善につなげます。

目安 1日2セット/1回5回

1



息を吐きながら背中を丸めて、おへそをのぞき込みます。

2



息を吸いながら背中を反らせて、胸をやや上げます。

#### ポイント

- ・肩の真下に手、股関節の真下に腰をつく
- ・ゆっくりとした呼吸で行う
- ・痛みがある場合は中止

STEP 5

### 習慣にする

#### 骨盤サポート生活

日常生活の姿勢や習慣を見直し、ケアの効果をキープしましょう。



#### 正しい座り方

深く座らず、骨盤を立てて座りましょう。



#### 抱っこのポイント

片側ばかりでなく、左右交互に抱っこしましょう。



#### 睡眠のポイント

横向きで膝の間にクッションをはさむと骨盤が安定します。

#### 継続のコツ



毎日同じ時間に行う習慣化しやすくなります



完璧を目指さない。できる日だけでOK!



変化を記録する。写真やメモでやる気UP!

#### いつ相談する？

- ・強い痛みや違和感が続くとき
  - ・尿もれが改善しないとき
  - ・体調がすぐれないとき
- 専門家にご相談ください。



# DAY 2

産後ママのための

## 産後骨盤矯正セルフケア ステップレーター

～お腹と骨盤をやさしく引き締めるケア～

2日目は「お腹のインナーマッスル(腹横筋)」を目覚めさせ、骨盤を内側に安定させるケアを行います。お腹を引き締めることで、腰痛や下腹ぼっこの改善にもつながります。



### 期待できる効果

- ✓ ぼっこりお腹の改善
- ✓ 骨盤の安定性UP
- ✓ 腰痛・秘痛の予防
- ✓ 尿もれ・頻尿の改善
- ✓ 姿勢の矯正・体整戻し
- ✓ 代謝UP・疲れにくい体へ

### STEP 1

#### 腹式呼吸(ドローイン呼吸)

お腹のインナーマッスルを目覚めさせ、骨盤を内側から安定させます。

目安 1日3セット / 1回5呼吸

- ① 仰向けに寝て、膝を立てます。鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませる。
- ② 口からゆっくり息を吐きながら、へそを背中に近づけるようにお腹をへこませる。骨盤を軽く後傾させます。



- ポイント
- ・肩やお尻に力を入れない
  - ・腰が反らないように
  - ・息を吐ききることを意識

### STEP 2

#### 骨盤の左右バランス調整(ヒップシフト)

骨盤の左右差を整え、歪みをリセットします。

目安 1日2セット / 1回10回

- ① 仰向けで膝を立てます。左右の膝を揃えたまま、ゆっくり左右に倒す。
- ② 痛みのない範囲で左右に倒し、左右差を感じる場合は硬い側を重点的に。



- ポイント
- ・肩は床につけたまま
  - ・呼吸を止めない

### STEP 3

#### 骨盤底筋トレーニング(キュッと体操)

尿もれ予防や骨盤底の引き締めにも効果的です。

目安 1日3セット / 1回10回

- ① 椅子に座るか仰向けになります。お尻の穴・腰・尿道をぎゅっと締める。
- ② 5秒キープして、ゆっくり緩める。これを10回繰り返します。



- ポイント
- ・お腹やお尻に力を入れない
  - ・呼吸は止めない
  - ・トイレを我慢する感覚

### STEP 4

#### 背骨ほぐし(キャット&カウ)

背骨と骨盤の動きをなめらかにし、腰痛や肩こりの改善に。

目安 1日2セット / 1回5~10回

- ① 四つん這いになります。息を吸いながら背中を反らせて、目線を前へ。
- ② 息を吐きながら背中を丸めて、おへそをのぞき込むように。



### 意識したい日常習慣



正しい姿勢を意識  
骨盤を立てて座り、猫背にならないように。



こまめに水分補給  
体の循環を良くし、便秘やむくみを予防。



しっかり睡眠をとる  
ホルモンバランスを整え、回復力を高めます。

### 今日のひとこと

小さな積み重ねが大きな変化を生みます。  
焦らず、マイペースで続けていきましょう♪

あなたのペースで大丈夫。今日も自分を大切にできたことを褒めてあげてくださいね。♡

DAY  
3

産後ママのための

# 産後骨盤矯正セルフケア ステップレター

～姿勢改善と体幹強化で、戻りやすい体づくりを～

3日目は「姿勢の土台づくり」と「体幹の安定性UP」がテーマです。姿勢が整うことで、骨盤の戻りがスムーズになり、衰れにくく動きやすい体になります。



## 期待できる効果

- ✓ 姿勢改善・猫背改善
- ✓ 肩こり・首こりの軽減
- ✓ 体幹の安定性の向上
- ✓ 体幹の安定性UP
- ✓ 代謝UP・体型戻し
- ✓ 育児動作がラクに

STEP  
1

### 胸ひらきストレッチ

縮こまりやすい胸や肩を開き、呼吸を深くして姿勢を整えます。

目安 1日2セット / 1回30秒

- ① 両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せながら胸を開きます。



- ② 息を吸いながら胸を開き、吐きながらリラックス。

ポイント

- 肩をすくめない
- 痛みのない範囲で
- 深い呼吸を意識

STEP  
2

### 体幹安定トレーニング (バードドッグ)

体幹の安定性を高め、骨盤・背骨を支えるインナーマッスルを強化します。

目安 1日2セット / 1回左右5回ずつ

- ① 四つん這いになり、背筋を伸ばす。



- ② 右手と左足をまっすぐ伸ばし、5秒キープ。ゆっくり戻して反対側も同様に。



STEP  
3

### お尻引き締めエクササイズ (ヒップリフト)

お尻と骨盤の安定性を高め、下半身のたるみや腰痛改善に効果的です。

目安 1日2セット / 1回10回

- ① 仰向けで膝を立て、足を腰幅に開く。お腹をへこませる。



- ② お尻をゆっくり持ち上げ、肩から膝まで一直線に。3秒キープして戻す。



ポイント

- 腰を反らない
- お尻の力を意識
- 呼吸を止めない

STEP  
4

### 骨盤まわし(骨盤リセット)

骨盤の柔軟性を高め、血流やリンパの流れを促進します。

目安 1日2セット / 1回左右10回ずつ

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。



- ② 骨盤をゆっくり大きく回す。時計回り・反時計回りを行う。



ポイント

- 腰だけで回さず
- 呼吸を止めない
- 気持ちよい範囲で

## 育児中の姿勢のポイント

抱っこ



赤ちゃんを体に引き寄せ、左右均等に。長時間同じ側は避ける。

授乳



背筋を伸ばし、クッションで高さを調整。肩や腰の負担を軽減。

寝かせるとき



腰だけめず、膝をつけて体を近づけてからゆっくり下ろす。

今日のひとこと



姿勢が変わると、体も心も軽くなります。自分の体を大切にする時間をつくりましょう♡



あなたの体は、ちゃんと変わっていきます。今日も一歩前進！素敵なママを応援しています♪