

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
38



普通の筋トレでは鍛える事が難しいとされるインナーマッスル（体幹）を無理なく鍛えて、姿勢改善・健康維持をサポートしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカーチーム、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



出産を終えたママは、赤ちゃんのお世話が生活の中心となり、自分の身体のことを気にする余裕がない方がほとんどかと思います。しかし、産後の骨盤の状態は妊娠前と大きくなっています。

出産を終えたママの骨盤は、どのような状態になっているのでしょうか？女性の身体は妊娠すると、リラキシンという女性ホルモンが分泌されます。リラキシンは筋肉や韌帯を緩め、普段は広がっていない骨盤下部を、赤ちゃんが産道を通りやすいよう広げてくれる作用があります。

スムーズなお産のためにリラキシンの作用は必要なものですが、現代人は車の普及など生活様式の変化により、昔に比べ元々の筋力が弱くなっています。そこにリラキシンの作用が働くことにより、骨盤が緩み過ぎてしまうケースが多いのです。

出産時に赤ちゃんが産道を通過することで、骨盤を支える筋肉（骨盤底筋）が緩み、より骨盤が開きやすい状態になります。とくに産後直後は骨盤がもっとも開いている状態と言えます。

開いた骨盤は本来なら自然に戻っていくはずなのですが、靭帯や結合組織、筋肉の力が弱くなっている現代人は骨盤が元に戻りにくくと言われています。

安室奈美恵ちゃんを始め、なぜ多くの芸能人は出産した後でも、また年齢を重ねても綺麗なプロポーションを保つことができているのでしょうか？

産後、その体をケアせずにいると、骨盤のゆがみや腰痛、冷え性、体型の崩れなどを引き起こす原因にもなります。

しかし、産後は体質や体型を改善し、キレイになれるチャンスの時期もあります。

出産後は、ホルモンバランスが大きく崩れる時期ですが、それとともに環境の変化に対して一定に保とうとする力が働かなくなる時期もあるのです。

その時期は、逆にいえば体がとてもニュートラルな状態です。体型・体質を改善し産前より美しくキレイになるチャンスの時期もあるのです。

産後の体を改善することに適した期間は、約半年といわれています。体を動かすということで、体だけではなく精神的にもスッキリします。それは、見た目だけではなく内側からも美しくなることに繋がります。

産後の体はニュートラルな状態、理想の体を作る絶好のチャンスです。

当院では「複合高周波 EMS」の **Indepth** を使用し、インナーマッスル（体幹）をはじめとする全身の筋肉を鍛えるサポートをしています。**Indepth** は、電流によって筋肉を動かすため、通常であれば何時間も運動トレーニングをしながら徐々に鍛えていくインナーマッスルを、動くことなく、短時間で鍛えることができますので、産後のママも無理なく美しいプロポーションへつながる筋トレができます。妊娠に伴って膨らんだお腹の皮膚や筋肉は、出産後に元の状態へ戻ろう（縮まろう）とします。しかし、余計な脂肪がたっぷりついていると、たるんだ皮膚が元に戻れず、プロポーションを崩してしまうのです。だから、出産後半年以内にお腹まわりの筋肉を鍛えることが産後のプロポーションを綺麗にするうえで重要なのです。

Indepth 体験は随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお声掛け下さい。

産後のプロポーションがスッキリするためのアドバイス、体調管理に関するお問い合わせください。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願いします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX : 0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8:30 ~ 11:30

※土曜日診療時間： 8:30 ~ 13:00

午後 15:30 ~ 19:30