

# 「ゆがみ」にアプローチしてツヤツヤに！

## 頭・顔



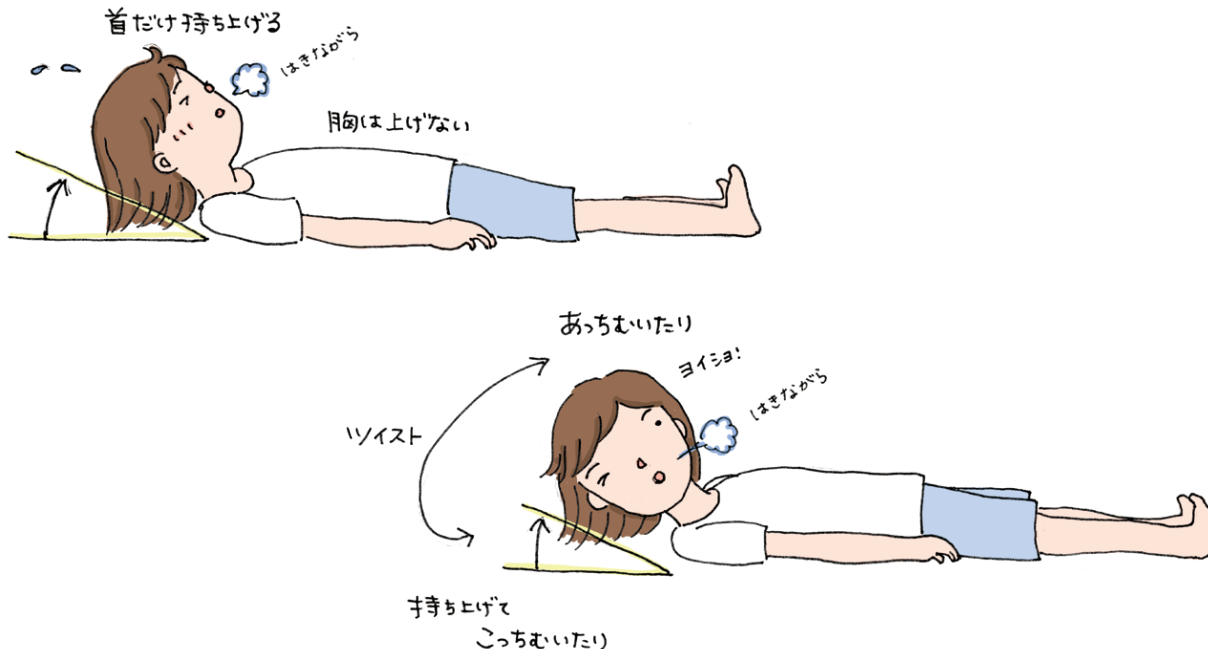
### 1 あっちこっちで我慢くらべ



- 片方の手で、おでこを押さえて頭を倒そうとしてください。頭は倒されないように踏ん張ってください（5秒程度）。これができたら前後左右からも同様に行ってみてください。

👉 頭を支える筋肉を働かせて姿勢を保ちやすくします。

### 2 首ふっきん・首ツイスト



- ① 息を吐きながら首を持ち上げます。
- ② ゆっくり戻します。これを繰り返します。
- ③ 慣れてきたら首を持ち上げた状態で左右に首を振ってみましょう。

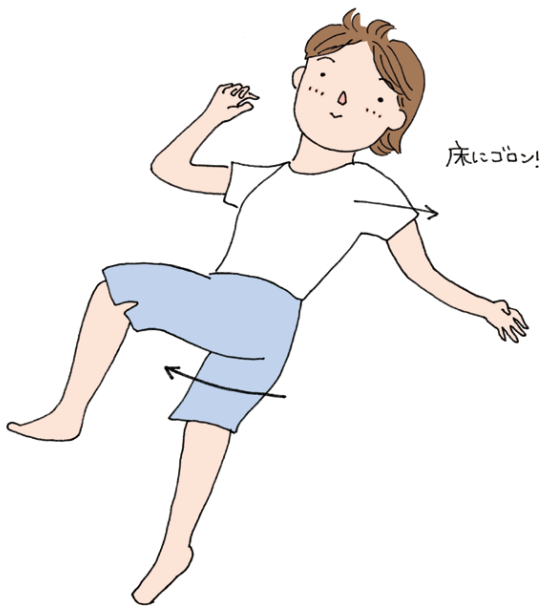
👉 体幹や下半身の筋肉も同時に働くためカラダの軸が整います。

## 体 幹



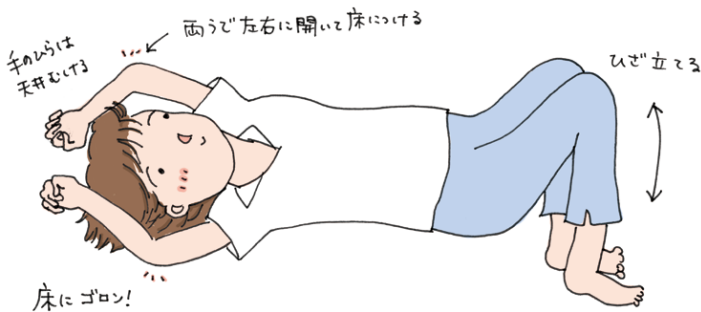
### 3 カラダねじねじ

背骨をねじることで、姿勢改善から肩や背中のコリの軽減、腰痛予防につながります。また、呼吸が深くなったり、腸の動きもよくなるため、循環改善やくびれもキュキュッとできやすくなります。やりやすいほうでOK!



- ① 仰向けに寝る。
- ② 両足を伸ばす。
- ③ 両腕を左右に開いて床につける（手のひらを天井に向ける）。
- ④ 片方の股関節を曲げ、膝を胸に近づけ、そのまま反対側の床へ膝をつけるイメージで倒す（顔は反対を向く）。
- ⑤ 10秒ほどキープする。

### 4 膝パタパタン



- ① 仰向けに寝る。
- ② 両膝を立てる。
- ③ 両腕を左右に開いて床につける（手のひらを天井に向ける）。
- ④ 床に膝がつくようにパタパタと左右に倒す。
- ⑤ 腰やおしりがつっぱって膝が床につく前に止まってしまう場合は、止まったところで10秒ほどキープする。

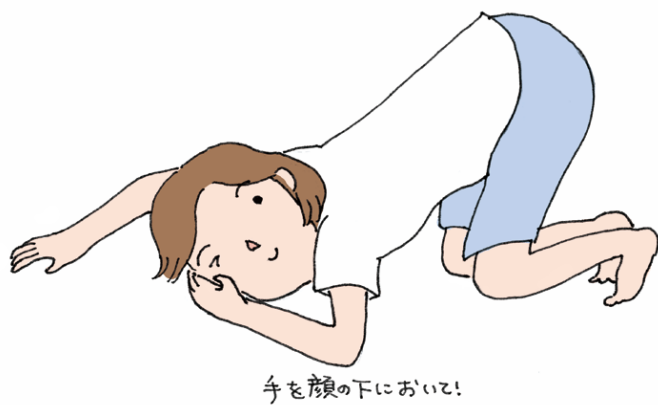
## 5 滑り込みセーフ

肩甲帯、背骨（脊柱）、肋骨、腰部の柔軟性を高め、肩こりの軽減や肩の可動域の向上が期待できます。



- 膝つきの姿勢から、ひじを伸ばして両手を床につけ、片方の腕を体の下に滑り込ませて反対側を向きます。

## 6 えっ、きこえませーん



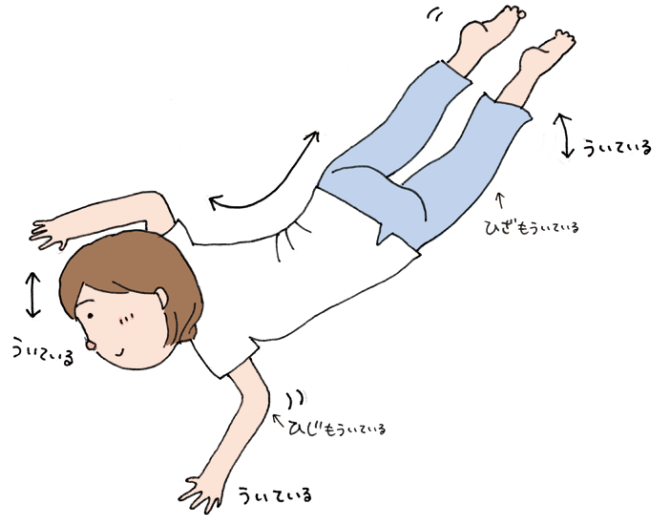
- 正座の姿勢から、イラストのように頭・手・足をひねり、全身をつなげてストレッチします。

## 7 ダンゴムシとヒコーキ

そり腰のお母さんが増えているように、そりかえりの強い赤ちゃんが増えています。一緒にまんまる屈曲姿勢ができるようになりましょう。



- 膝を抱えて下半身と頭を持ち上げてまるでダンゴムシのようなポーズを10秒キープします。



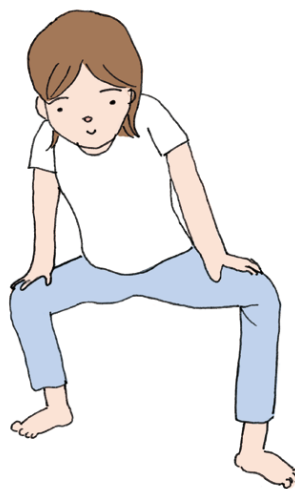
- 腹這いの姿勢から腕と足を上へ持ち上げてヒコーキのようなポーズを10秒キープします。

## 8 凸凹ポーズ、凸のポーズで体ねじり

足を広げ、膝を曲げて重心を下げることで、股関節の屈曲と膝関節の屈曲が起こります。これにより、大腿四頭筋やハムストリングス、臀部の筋肉（大臀筋）がストレッチされます。



- ① 立った状態からかかとを床につけたまましゃがみの姿勢をとります。イラストのように手を合わせて背中が丸まりすぎないようにキープします。



- ② 足を開き、股の間に四角のトンネルをつくるイメージでおしりを落とします。



- ③ キープできたら、片方のひじを内側にいれ、膝を外側に押すようにしてカラダをひねっていきます。

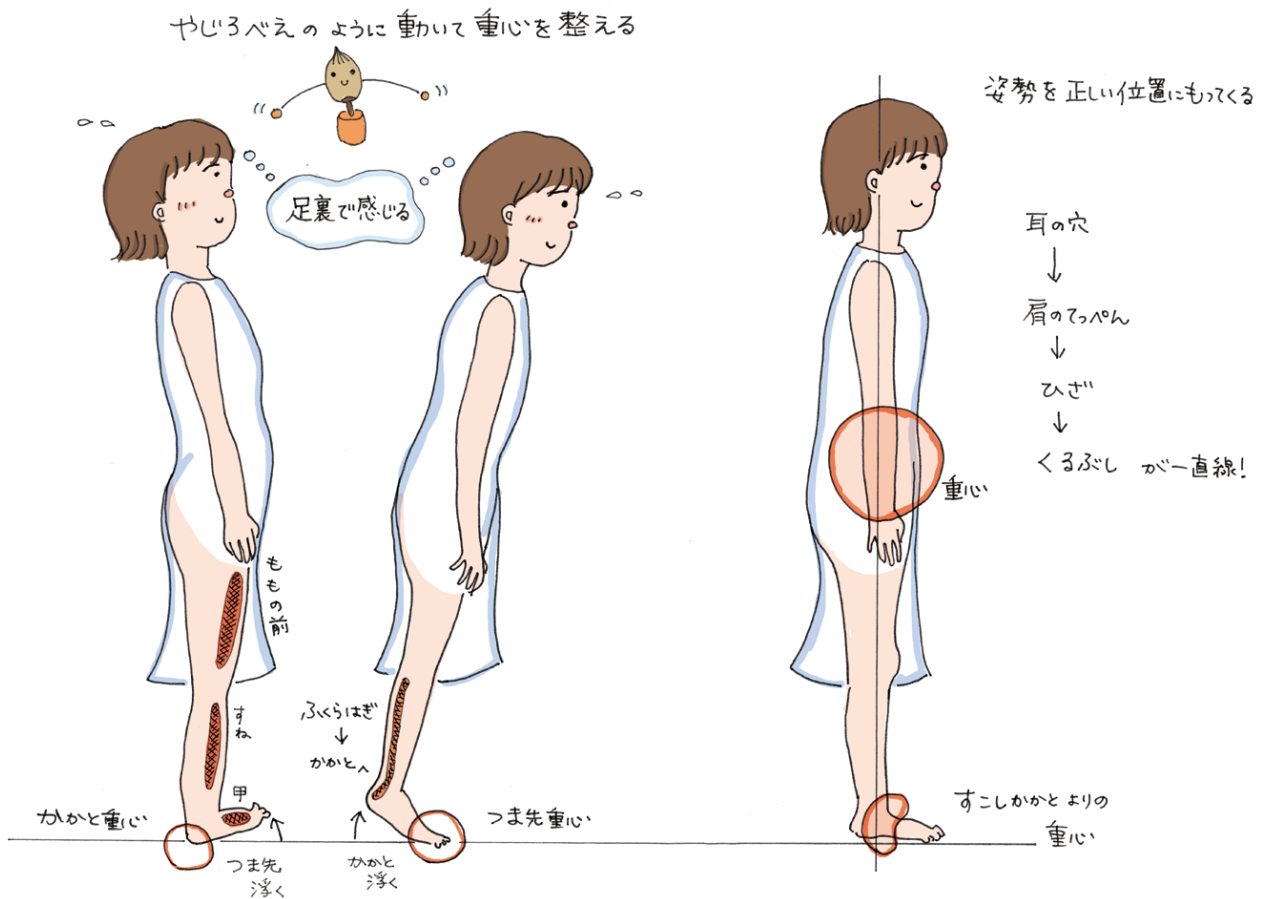
## 足首まわり



9

### やじろべえ

足裏や足首は体のバランスセンサーの役割があります。意識して刺激することで倒れにくい土台となり、安定した姿勢を生み出します。



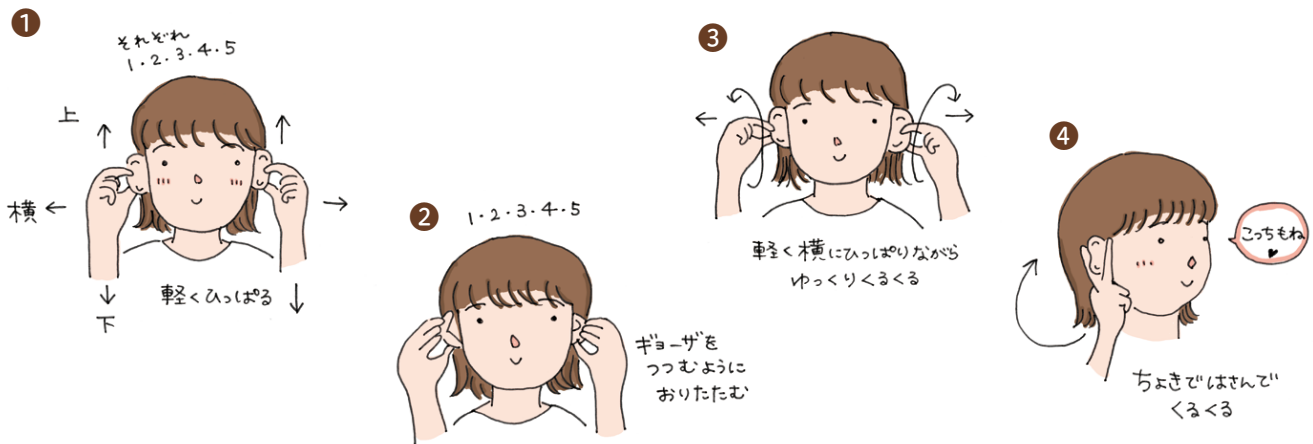
# 「こわばり」にアプローチしてツヤツヤに！

## 頭・顔



### 10 耳くるくる

耳を指で挟んでくるくる回します。耳まわりが柔らかくなることで、頭もリラックス、顔のリフトアップにもなります。



出典：佐藤純医師考案「1分でできる！くるくる耳マッサージ」を参考に作成

### 11 あごゴリゴリ

「咬筋」と言われる筋肉をほぐすことは、あごや顔のこり、歯ぎしり・食いしばり、頭痛、肩こり、顔のたるみなどの改善にとっても効果的。歯を食いしばってしまう人、顎関節症、姿勢のゆがみが多い人ほど痛いかもしれません。



おしゃべりやモグモグのときに  
活躍する筋肉だよ！



- ① 指3本（人差し指・中指・薬指）を使って咬筋に当てます（咬筋は耳の下斜め前で、軽く口を開くと動く筋肉です）。
- ② 小さく円を描くようにマッサージ。
- ③ 痛気持ちいい程度で30秒ほど繰り返します。
- ④ 深呼吸しながら行います。



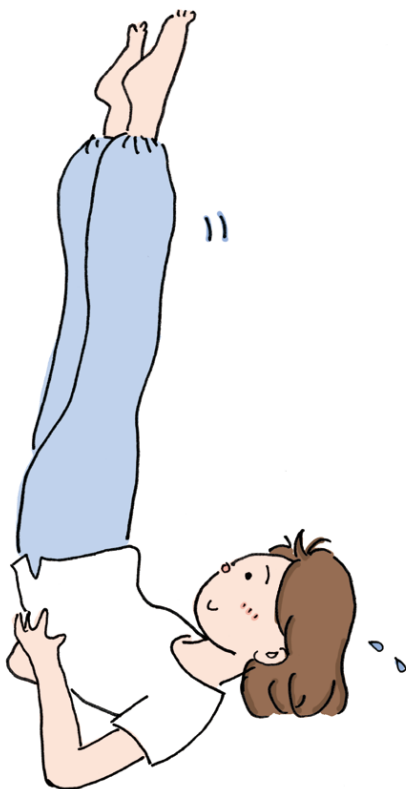
## 12 カツラずらし

頭皮マッサージは、髪・顔・心身の健康にとってもよい効果をもたらします。特に寝る前・寝起きに行うと、顔のたるみや目の疲れに激効き！ 睡眠の質もあがりますよ。



- 5本の指で顔と髪の毛の境界線から頭頂部に向かってまるで髪の毛を外すかのように頭皮から持ち上げていきます。

## 13 さかさ首



逆さまの姿勢により、血液が頭部に集まりやすく、その結果、脳・首への血流が増加。首を支えるために筋肉の調整が行われ、首の筋肉が強化されると同時に、首の柔軟性が増し、血流が促されます。

- 仰向けに寝た状態から、両手を腰にあて、足先を天井に向かってまっすぐ持ち上げていきます。
- 頭は床につけたまま足がふらつかないように固定してください。

## 体 幹



### 14 ネコとウシ

「ネコのポーズ」では背骨を丸め、「ウシのポーズ」では背骨を反らします。

神経系はそれぞれ異なる方向への指示を筋肉に送っています。交互に繰り返すことで神経系の反応速度と運動の効率性が高まり、背骨の柔軟性を高めます。

〔ネコのポーズ〕



〔ウシのポーズ〕



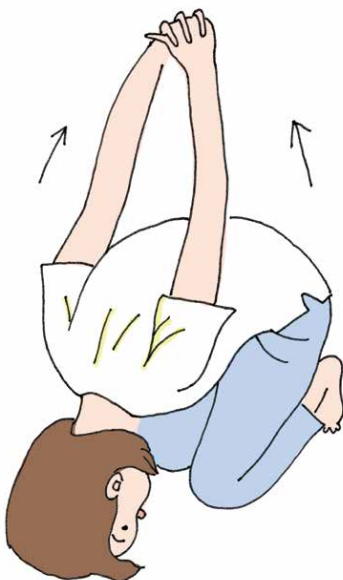
- ① 四つ這いの姿勢になって、床と垂直になるように手と膝をつけます。
- ② おへそを覗き込むように頭から胸→背中→腰の順番に丸まっています。

- ③ ネコのポーズの姿勢から、次は腰から順番に反らしていきます。

### 15 てっぺんにグーン

〔肩甲骨はがし〕

肩甲帯、背骨（脊柱）、肋骨、腰部の柔軟性を高め、肩こりの軽減や肩の可動域の向上が期待できます。



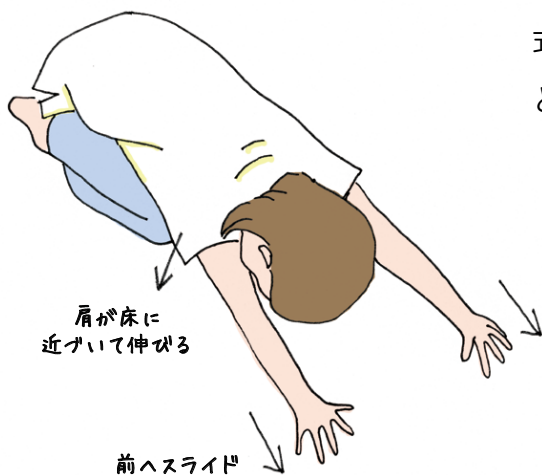
- 正座の姿勢から、ひじを伸ばして両手を背中ので後ろで組みます。そのまま頭は床につけながら両手は背中から遠ざけて天井に向けて伸ばします。

※世界中がスマホ首、全人類必須！



## 16 ハハーツ

胸が広がり、腹部が圧迫されにくくなるため、深い腹式呼吸がしやすくなります。体内の圧力が調整されることで神経系がリセットされます。

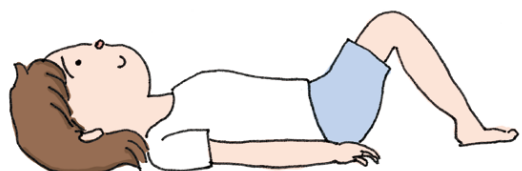


- ① 正座の姿勢から両手を床につけ、足はそのまま、ひじを伸ばしたまま前へスライドさせていきます。
- ② 背中中の伸びを感じたら10秒ほどキープします。

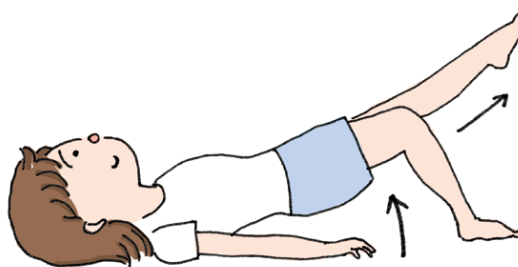
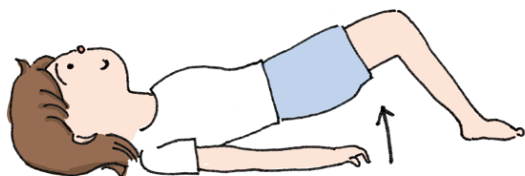
## 17 イロイロ橋

いろんなまっすぐ姿勢をとって体のつながりをつくり、スラッとした姿勢に。

〔ケツしめ橋〕肛門をしめておしりを上げます。肩～膝が一直線になるように意識します。余裕があれば片足あげにチャレンジ！

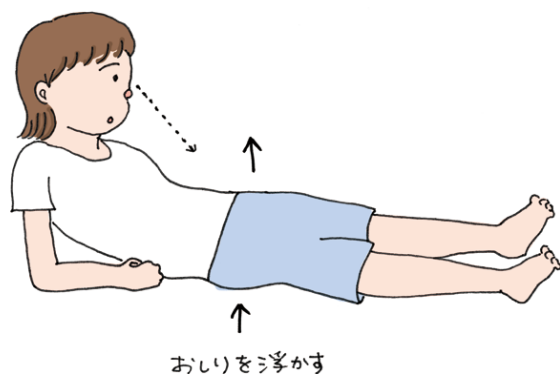


おしりをキュッとしめる

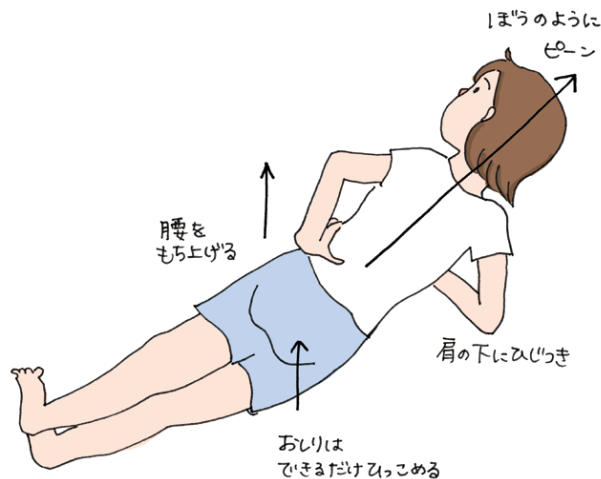


チャレンジ！ 片足あげておしり上げ

〔ヒジつき橋〕 ひじをついておしりを浮かします。



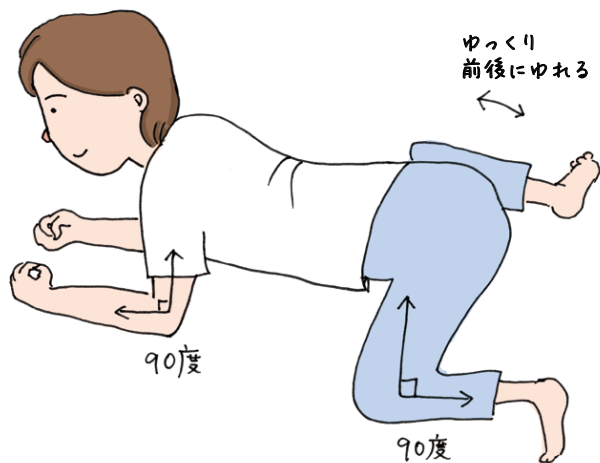
※肩・おしり・足先が一直線になるように！



〔横ヒジつき橋〕

## 18 ゲロ股、サイ股

股関節まわりの筋肉（大腿四頭筋、腸腰筋、内転筋）が伸ばされることで、股関節の可動域が広がります。これにより、普段の動作（歩行、座る、立ち上がる）や運動がスムーズに行えるようになります。



- ひじと膝をつけた四つ這い姿勢から、股関節を90度横に開いて、深呼吸をしながら股関節の内側をストレッチしていきます。

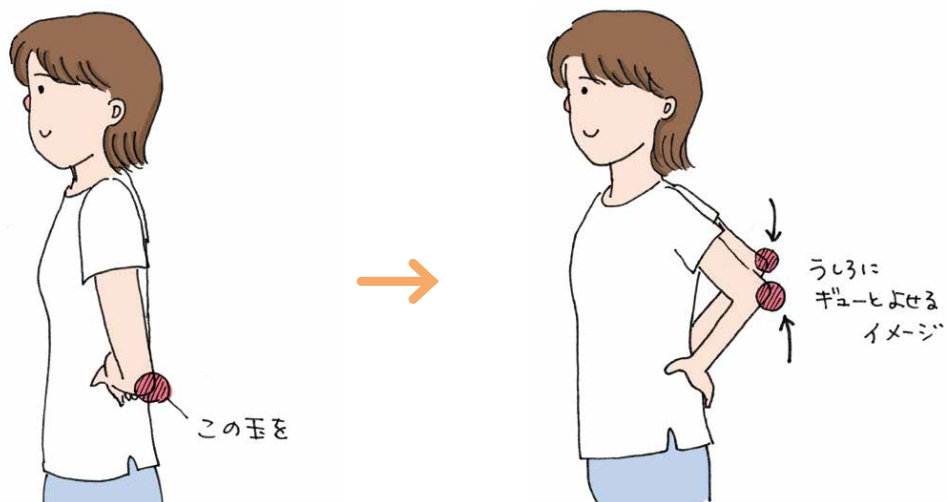


- 正座の姿勢から片側の足を後ろに引いて太ももの前側を伸ばしていきます。

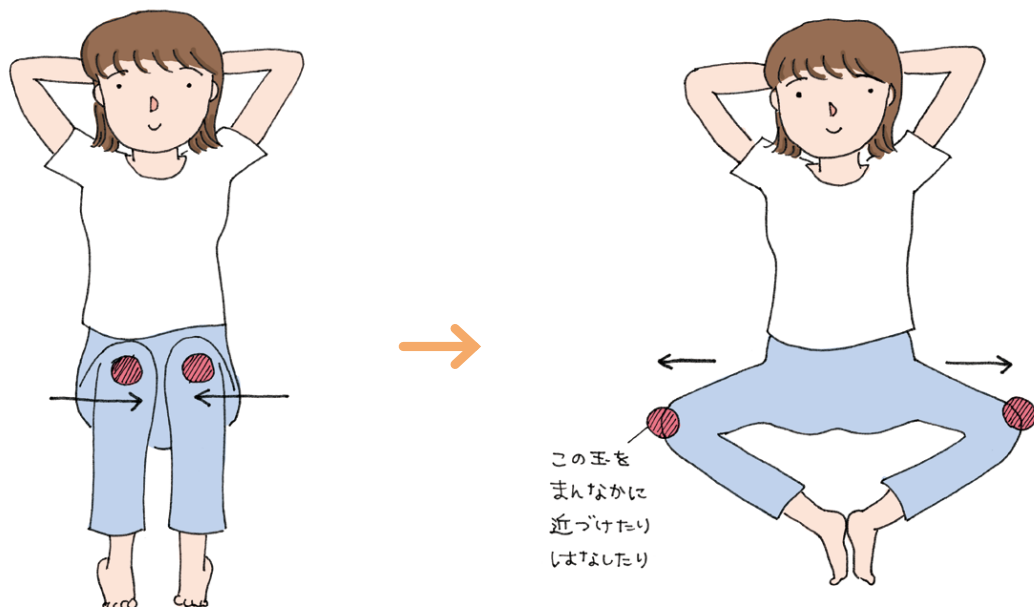
## 19 挟んで開いて

肩甲骨や股関節を開いたり閉じたりする動きを繰り返すことで、肩・股関節まわりの筋肉を動かし、血流と可動域を改善します。

〔肩 Ver.〕



〔足 Ver.〕



## 20 背伸びしてる私を抱きしめて



肩甲骨と肋骨との動きとつながりを一体化させ、呼吸の安定とねこ背予防につながります。

- 片側の腕を真上にあげ、手のひらは天井に返します。反対側の手で自分の体を抱きしめるように反対側の肩甲骨あたりまで腕を回して引き寄せます（届く範囲で大丈夫です）。

## 手首・足首



## 21 ゆびゆび のびのび

足指を広げることで、水かき（足底の感覚受容器）が刺激され、足の感覚が向上します。これにより、足元の感覚がはっきりし、バランス感覚や歩行の安定性が高まります。



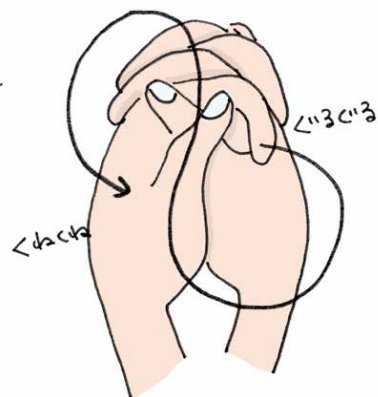
- ① 片方の足を伸ばし、反対側の足を太ももにのせます。
- ② のせたほうの足指と指組みをするように足指の間に手指を組んでいきます。うまく握れたら指や足首を反らすように動かしていきます。
- ③ 反らせたなら反対に曲げていきます。

これを10回ほど繰り返します。

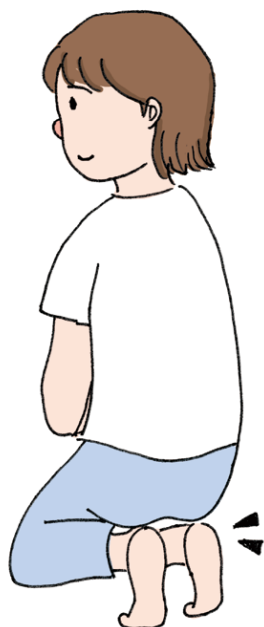
## 22 手クビ 足クビ ボールベアリング

手クビ足クビは指につながる中継基地。柔軟性を高めることによって、各所の痛みやケガが起こりにくくなったり、血流もよくなるため、むくみ予防につながります。

自分で「恋」をつなぎ  
C 8の字えがくように



## 23 かかとにのりませ！

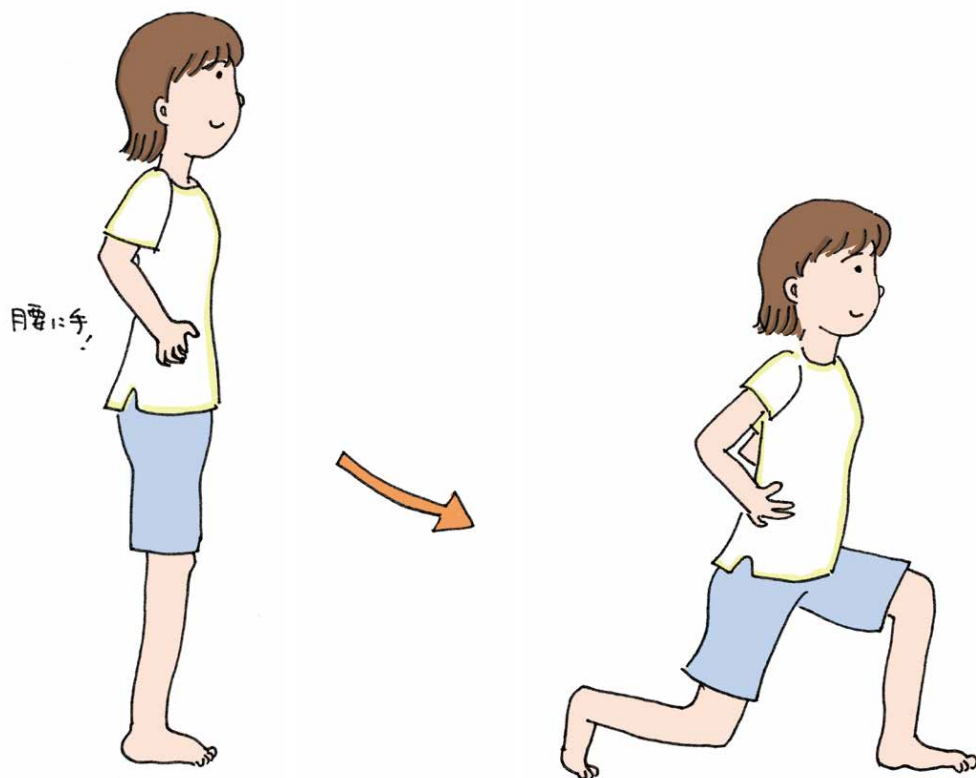


足裏が伸びてアーチがサポートされるので、ふくらはぎのポンプ作用が活性化して、循環がよくなり、立位バランスがよくなります。

- 正座の姿勢から足の指を床に立ててその上に体重をかけることで、足裏を伸ばします。

## 24 片っぽずつスクワット

体重をのせてキープすることで太ももやおしりまわり・おなかやせなかの筋肉が鍛えられ姿勢が安定します。骨盤の位置も整うため、ねこ背やそり腰の予防にもつながります。重心移動のトレーニングにもなるため、バランスが向上し、ヒップアップします。



- まっすぐ立った姿勢から、片方の足を前に出し、出したほうの膝が90度ぐらいになるように姿勢を保ったまま反対側の膝を床に近づけます。
- 1日左右10回だけでも効果がバツグン。



# 「うるおい」にアプローチして ツヤツヤ・プルプルに！

## 頭・顔



### 25 最高のイ〜顔

表情筋が整えられ、顔のリフトアップにもなります。また笑顔をつくることで気持ちも上向きになります。



- 割り箸を歯で挟んだまま口角を引き上げます。

### 26 ほう〇（れい）線

顔のたるみ・むくみ・筋力低下によってできるほうれい線（<sup>びしんこう</sup>鼻唇溝）を目立たなくするためのケア方法です。顔の筋肉・リンパ・血行を整えて、自然なリフトアップ効果が期待できます。



- 唇を内側と外側でつまみ（親指内側）、円を描くようにマッサージする。
- 10秒程度繰り返す。

## 27 ふくらましてふーっ

口の中に空気を入れて頬を膨らませる表情筋トレーニングで、顔のたるみ・ほうれい線予防・口腔機能の改善に効果的です。左右交互に頬を膨らませることで、顔の筋肉の左右差を整えたり、顔の血流もよくなるので、むくみやクマの改善も期待できます。その他、表情筋を動かすことで脳がリラックスし、気分転換にもつながります。



## 28 唾液腺マッサージ（耳・あご・舌の下）

唾液の分泌を促し、口腔内の乾燥予防・感染予防・嚥下機能の向上に役立つ簡単なセルフケアです。特に高齢者・こども・口呼吸やストレスによるドライマウスの方におすすめされる、安全で効果的なケア方法です。



## 29 鼻曲げ体操

鼻まわりの筋肉（鼻筋・上唇挙筋<sup>じょうしんきよきん</sup>・鼻根筋など）を手や筋肉の動きで曲げる・動かすことで、鼻まわりをやわらかく保ち、呼吸や表情の改善を促す方法です。鼻づまりにも効果的！

- 鼻をしっかりとつまんで、左右にL字に曲げたり、ゆっくりまわしたりする。



## 30 鼻うがい

見た目痛そうだけど意外と楽で後スッキリ！

鼻うがい（鼻洗浄）は、鼻腔内を専用の洗浄液（生理食塩水など）で洗い流すセルフケアです。風邪・アレルギー・花粉症の予防や改善に効果的で、近年では美容や音声ケアの一環としても注目されています。



## 31 日の出のシャワー

日の出のオレンジ光線をあびると、体の“めざまし時計”が「朝だよ〜！」とスイッチオン！

曇っていても雨の日でも、日の出の時間に太陽の方角をあおぐことで、夜になるころに“ねむねむホルモン（＝メラトニン）”がちゃんと出るようになります。二度寝もOKですので「日の出シャワー」をぜひ習慣にしましょう。

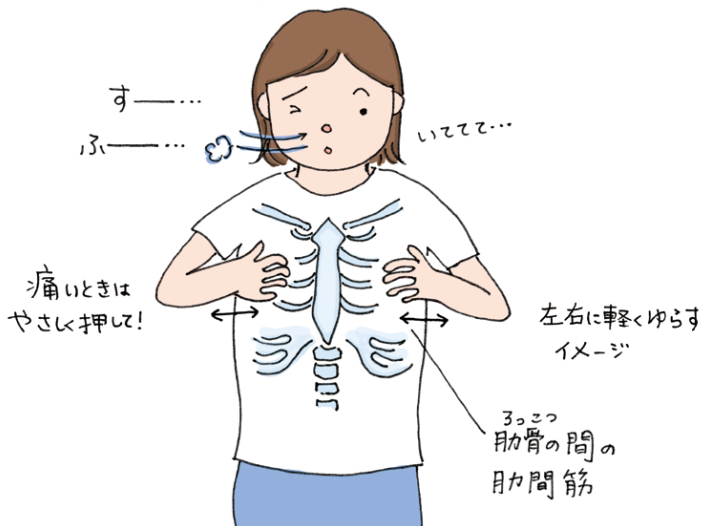


## 体 幹



### 32 スキマスイッチ イテテテテ～（肋間マッサージ）

肋骨と肋骨の間にある「<sup>ろっかんきん</sup>肋間筋」や周辺の筋肉・筋膜をゆるめることで、呼吸が深くなり、姿勢改善・自律神経の安定・肩こり軽減など多くの効果が得られます！痛いと感じる人が多いです。

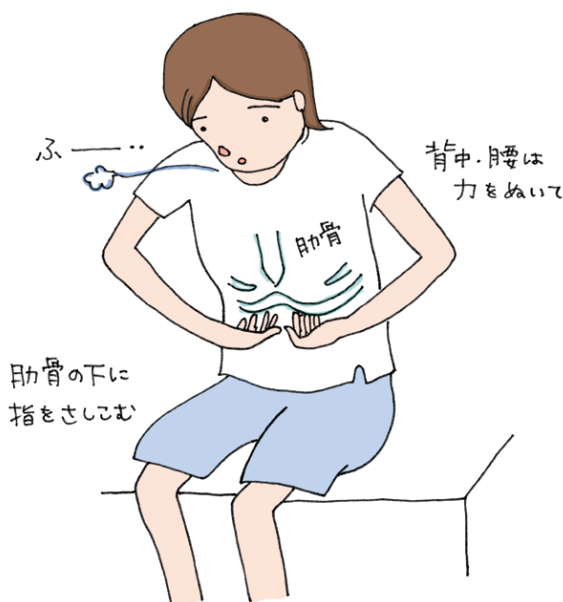


- ① 両手の指先で、脇下から肋骨の間に指をあてる。
- ② 肋骨の溝に沿って、押しながら左右にゆるるようにマッサージをします。
- ③ 痛みがある場合は、優しく押すだけでもOK。

息を止めず呼吸しながらリラックス！

### 33 横隔膜を探せ！

「<sup>おうかくまく</sup>横隔膜マッサージ」は、呼吸の質を高め、自律神経を整え、姿勢や内臓機能を改善する効果のあるセルフケアです。特に、呼吸が浅い・疲れやすい・ストレスが多い・胃の不調があるといった方におすすめです。



- ① 座位でリラックスした姿勢をとります。
- ② 両手の指先をみぞおち（胸の真ん中とおへその間）にそっとあてます。
- ③ 息を吐きながら、指先でおなか側に向かってゆっくり押し込みます。
- ④ 呼吸に合わせて5～10回ほど繰り返します。

## 34 腹式どんぶらこ

「腹式呼吸エクササイズ」は、横隔膜をしっかり動かす呼吸法で、呼吸を深めながら自律神経の安定・姿勢改善・集中力向上・代謝促進に効果的です。

〔吸う〕



胸ではなく **おなか** が動いているかな？

〔吐く〕



- ① 仰向けに寝ます。
- ② 鼻から4秒かけて息を吸う。このときおなかの膨らみを感じます。
- ③ おなかをへこませるように6～8秒かけてゆっくり息を吐く（口をすぼめて）。
- ④ 5～10回繰り返します。

※胸ではなくおなか動いていることを確認！

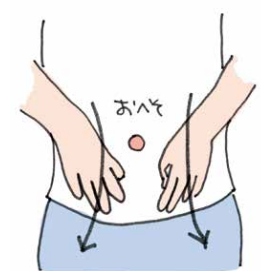
## 35 内臓モミモミ

「腸もみ（腸マッサージ）」は、おなかの表面から大腸・小腸まわりを優しく刺激するセルフケアで、便秘解消・冷えやむくみの改善・自律神経の安定・免疫力UPに効果的です。



- 特にストレスや運動不足、冷えなどで腸の動きが鈍っている現代人におすすめ！
- 直接肌にふれて行くと good ！





おへその わきを おりる



グーにいた手を  
上にグイグイ

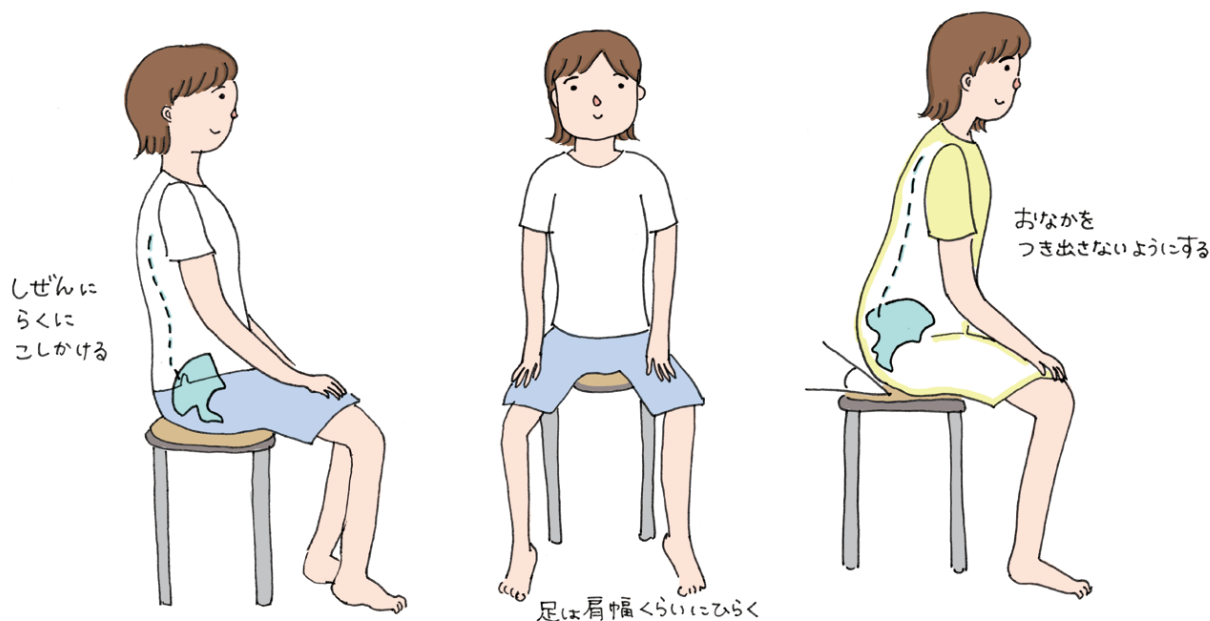


おなかのお肉を  
両手でつまんで"  
反対方向にひねる

## 36 起こして寝かしてグルングルン

「骨盤おこしトレーニング」とは、骨盤を本来あるべき“立った位置（＝起こした状態）”に整え、体幹や姿勢を安定させるための運動です。

ねこ背・そり腰・ぽっこりおなか・腰痛・肩こりなど、多くの不調の予防・改善に効果的です。



### 【STEP 1】骨盤の起こし方を体感する

- ① 椅子に浅く座る
- ② 骨盤を「前に倒す（前傾）」→「後ろに倒す（後傾）」を数回繰り返す
- ③ 真ん中（ニュートラル）の位置でキープ→坐骨（おしりの骨）で床を押す意識がポイント

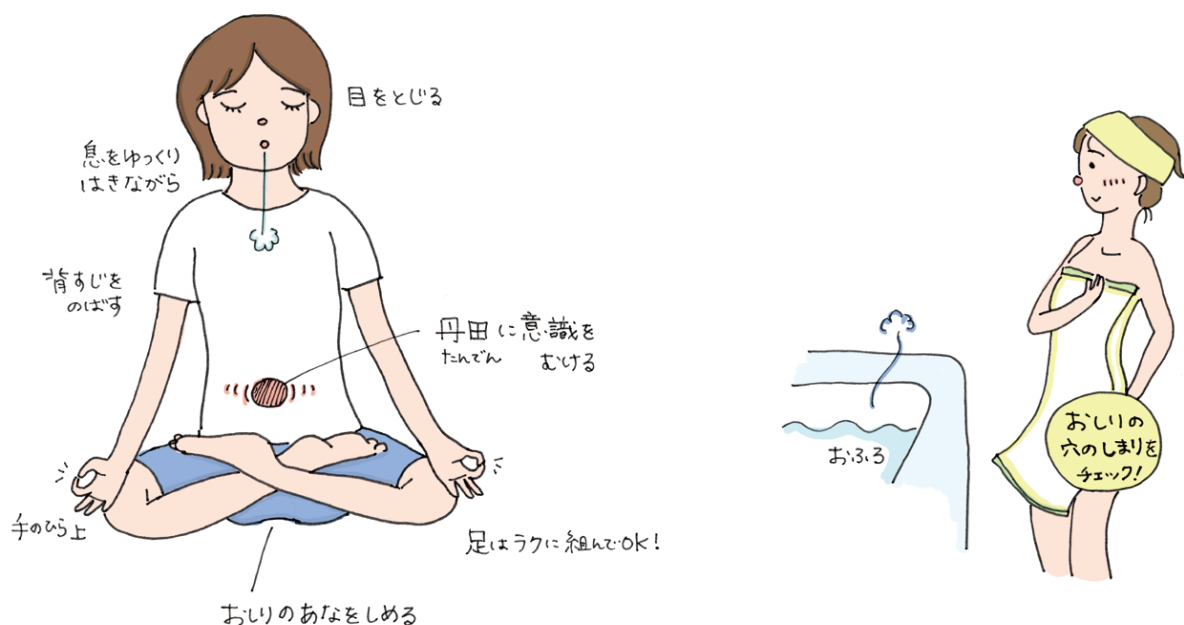
### 【STEP 2】骨盤まわし（モビリティ強化）

- ① 椅子に座って骨盤だけを「円を描くようにぐるぐる回す」
- ② 右回り・左回り各10回ずつ

「クンバハカ (Kumbhaka)」は、インドの伝統的な呼吸法「プラーナーヤーマ (調気法)」のひとつです。

「クンバハカ」はサンスクリット語で「壺」「保持」を意味し、エネルギー (プラーナ) を体内に満たす呼吸法とされています。一番大事なことは坐禅であれ料理中であれ、肛門を長時間意識してしめ続けることです。

自律神経を調整したり、呼吸機能の向上につながるほか、冷えや代謝、ホルモンの調整にも効果があるため、ストレスや疲れが溜まったときにも効果的です。



## 四 肢

### 38 足の溝掃除

「足の溝掃除」とは、足裏や足指の関節・筋膜・血管・リンパ・神経が集まる“溝”部分（＝足のスキマやライン）を手で丁寧にほぐし、流れをよくするセルフケアです。特に冷え・むくみ・足の疲れ・足指の動きにくさ・外反母趾の予防などに効果的で、「足裏の断捨離」ともいえる簡単かつ実感しやすい健康法です。

足の指と指の間をつま先から足首に向けて、掃除をするようにほぐしながら上がっていきます。



### 39 タオルギャザー

「タオルギャザー」とは、足指の筋力・柔軟性・協調性を高めるトレーニングで、足の下に敷いたタオルを足の指で“たぐり寄せる”簡単な運動です。

こどもから高齢者、スポーツ選手まで幅広く取り入れられており、転倒予防・外反母趾・浮き指・足裏の機能改善に効果的です。

