

S P E C I A L G I F T

S e l f C a r e G u i d e



C O N T E N T S

01
肩こり編

02
腰痛編

03
股関節痛編

04
姿勢改善編

Make One's World 整体院 矢川店
P R E M I U M W E L L N E S S

S h o u l d e r C a r e

肩こり編

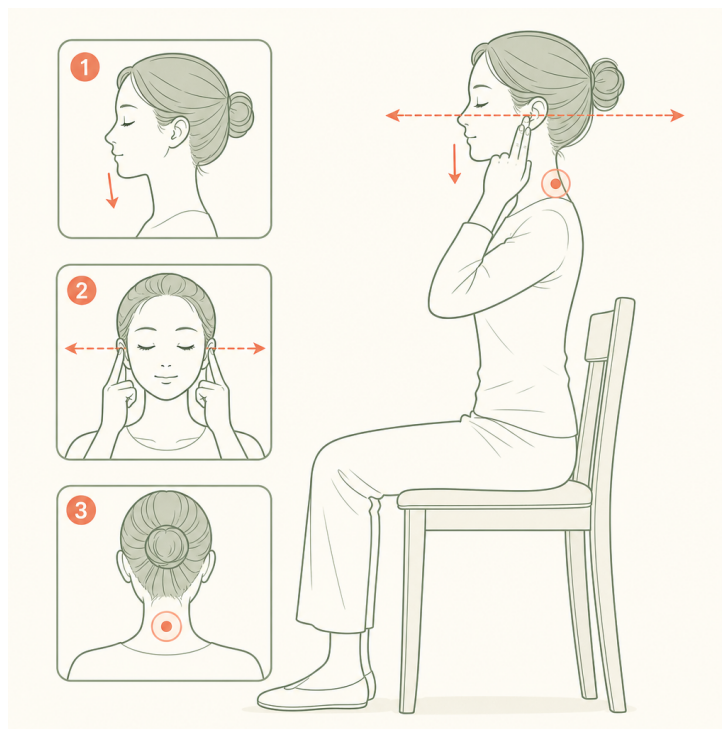
肩こりの根本原因は「肩」ではなく **頭の位置**。

首の生理学的な前弯カーブを取り戻す、たった1つのケアをご紹介します。

W H Y | 頭が前に出ると、耳の後ろから鎖骨へつながる**胸鎖乳突筋**や、後頭下部の**板状筋群**がこわばり、慢性的なコリや頭痛の原因になります。

セルフ・サービカルアーチ

Self Cervical Arch



1

耳の下に指を添える

椅子に浅く座り背筋を伸ばす。両手の中指を耳の真下に垂直に添えて支点を作る。

2

顎を軽く引く

耳と耳を結ぶ線に一本の棒が通るイメージで顎を引き、10秒キープ。

3

指を離してキープ

指を離してそのまま10秒。頭が骨盤の真上に乗る感覚を身体に覚えさせる。

S E T
3 セット

T I M I N G
朝・晩

B R E A T H
鼻吸 / 口吐

Lower Back Care

腰痛編

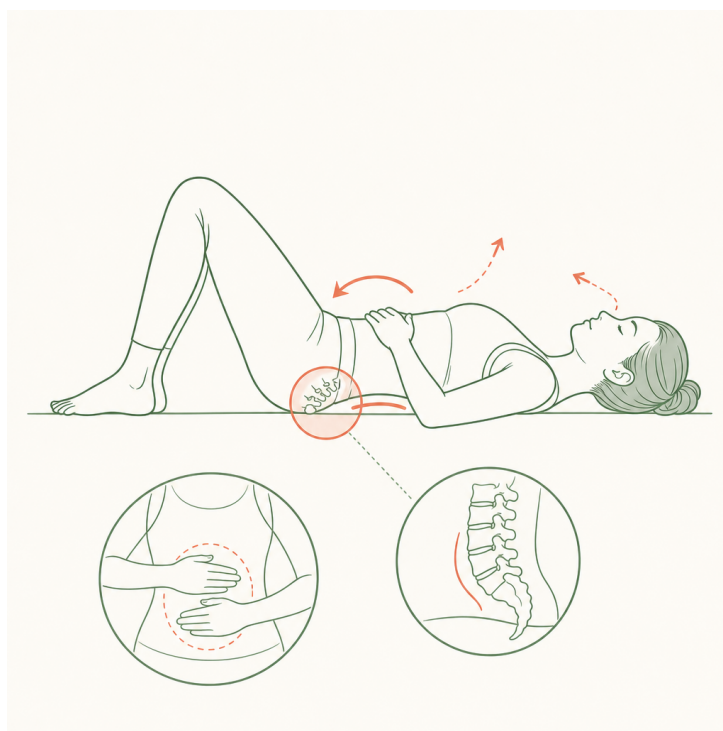
腰痛の本当の原因は、腰そのものではなく **腰椎の前弯カーブ** の崩れ。

骨盤のニュートラルポジションを取り戻す、シンプルなケアです。

W H Y | 屈筋群優位で固まった腹部・**大腰筋**が骨盤を後傾させ、**脊柱起立筋**に過剰な負担がかかることで、慢性腰痛が生まれます。

セルフ・ランバーアーチ

Self Lumbar Arch



1

仰向けで膝を立てる

両ひざを立てて足裏を床に。腰と床の間に手のひら1枚分の隙間を意識する。

2

息を吸い腰を浮かす

息を吸いながら腰を軽く床から浮かせる。お尻は床につけたまま前弯カーブを作る。

3

吐きながら戻す

吐く息とともにゆっくり戻す。骨盤のニュートラルを身体に染み込ませる。

SET
10回 × 2

TIMING
起床時・就寝前

BREATH
吸 → 吐

Hip Joint Care

股関節痛編

股関節はS字湾曲を支える **下半身の土台**。

もも裏の柔軟性を取り戻し、骨盤の傾きを整えるケアです。

WHY | 座り姿勢が長いとハムストリングスが硬くなり、骨盤が後傾。腰痛や膝痛、股関節の詰まりの原因になります。

ハムストリングス セルフ

Self Hamstring Stretch



1

椅子に浅く座る

椅子の前方に浅く座り、片脚をまっすぐ前に伸ばす。つま先は天井方向に。

2

股関節から前傾

背筋を伸ばしたまま、股関節から上体を前に倒す。腰を丸めないよう注意。

3

30秒キープ

もも裏の伸びを感じたら30秒キープ。呼吸を止めず、吐く息で深めていく。

SET

左右 2 セット

TIMING

お風呂上がり

KEEP

30 秒

P o s t u r e C a r e

姿勢改善編

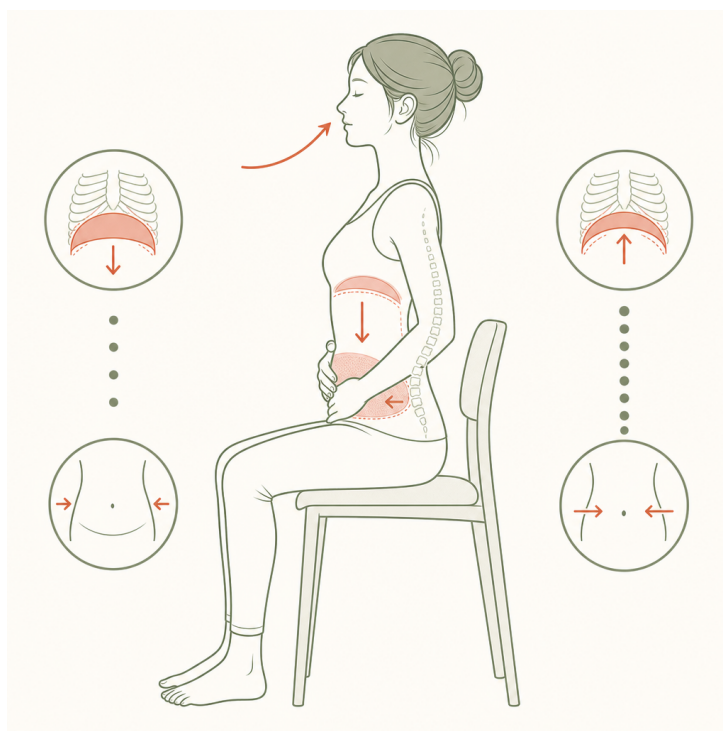
理想の姿勢は「骨で立つ」状態。

呼吸筋を鍛えることで、内側から姿勢を支える力が生まれます。

W H Y | 横隔膜・腹横筋などのインナーマッスルが弱ると、姿勢を筋肉頼みで保つことに。呼吸が浅くなり、コリ・疲労・自律神経の乱れの原因に。

プッシュ・ブレス

Push Breath



1

両手を下腹に置く

椅子に浅く座り、背筋を伸ばして骨盤を立てる。両手を下腹部に軽く置く。

2

4秒かけて吸う

鼻から4秒かけて吸い、下腹を風船のように膨らませる。横隔膜を下げるイメージ。

3

8秒かけて吐く

口から8秒かけて吐き切る。下腹を背中に引き寄せ、腹横筋を締める。

S E T
5 回 × 2

R H Y T H M
4 秒 吸 / 8 秒 吐

T I M I N G
毎日

T o T h e N e x t S t e p

セルフケアの、その先へ。



S E L F C A R E G U I D E

本ガイドで、身体の変化を感じていただけたら嬉しいです。
より深く根本改善を目指すなら、
プロによる整体 × エクササイズで
「骨で立てる身体」を
一緒に作りませんか。

L I N E L I M I T E D O F F E R

通常 8,800円



初回体験 1,980円 + LINE 500円 OFF

1,480 円（税込）

先着5名様限定 / 定員に達し次第終了

Make One's World 整体院 矢川店

P R E M I U M W E L L N E S S