

まえがき

産後の骨盤矯正を始めて8年になりますが、まだ骨盤矯正に対する間違った考えや偏見が目立つように思います。

子供を産むと太るのは当たり前、そもそも骨盤矯正して変わるの？ 私は帝王切開だから変わっていない！（拡がっていない！）等々。

文献でもさまざまで、骨盤は開かない！ と言いきっている書籍もあれば、骨盤はかなり開くのでベルトだけでは不十分なため矯正が必要だ、と言いきっているものもあります。実際のところはどうか疑問に思う方も多いと思います。

実際に1000人以上骨盤矯正をしてきた私の経験から言うと、産後に骨盤矯正をする、しないでは確実に身体の状態が違っているということです。

これは患者さん自身が一番実感されており、変化の内容としては、大きくなったお尻が元に戻った（もしくは妊娠以前よりもさらに小さくなった）、入らなかったズボンが入るようになった、まったく変動がなかった体重が減りだした、などがメインとなっています（もちろん骨盤矯正しなくても自然に戻る方

もいます)。

前述の内容は、ただ単に患者さんの感想を聞いただけではなく、実際にヒップ周りを計測していただいたこともありました。また、1人目、2人目、3人目と出産を繰り返し、2人目まで骨盤矯正をしたことがないお母さんが3人目出産後に初めて骨盤矯正をし、今までを通して徐々に増えてきた体重が、骨盤矯正をしてからみるみるうちに、1人目の妊娠前の体重まで落ちたということもありました。

これらの経験から、妊娠・出産で骨盤は開きますし、実際施術していても明らかに身体のラインが変わっているのが拵がった骨盤は施術によって締まります。

人によって個人差はありますが、産後6カ月ぐらまでは骨盤は動きやすい状態(逆に言うと産後6カ月ぐらまでは骨盤のグラグラ感が残り、身体に痛みが出やすい状態)であるので、その間にしっかりと骨盤を締めて、妊娠前よりもさらに健康で美しい身体を手に入れてほしいと思います。特に腰、股関節、恥骨、膝に痛みが出た人、体型が変わってしまつて、下半身太りが酷くなった人は今がチャンスです。

妊娠してから出産するまで、骨盤はどのように変わっていくのでしょうか？

少し順を追って説明します。

妊娠初期からリラキシンという女性ホルモンが分泌され、骨盤の靭帯や関節を緩めます。この作用が特に発揮されるのが妊娠中期ぐらいからで、そのころから赤ちゃんの成長と共に子宮が膨らみ、骨盤の内部の圧力が上がります。骨盤内部の圧力が上がると、恥骨結合から骨盤が外に開きます。骨盤周りや腰が痛くなるのはこのせいです。

出産時には直径10cmほどの赤ちゃんの頭が産道を通りやすくなるように、骨盤の下部は最大に拡がります。

出産後は子宮の収縮と共に骨盤は元に戻ろうとしますが、妊娠・出産で筋肉が弱っていたり、2人目、3人目と出産を繰り返すたびに骨盤がしつかりと元に戻らず、歪んだままになっていたりします。特に妊娠中や出産直後は大した運動もできないため、筋肉はかなり弱っています。

妊娠、出産を経て身体の変化でよくあるものは、妊娠前はスッキリしていた下腹部がでてきた（ポッコリお腹）、すぐに身体がだるくなる（疲れやすい）、太ももやふくらはぎが大きくなった（下半身太り）、階段の上り下りがつらい（股関節・恥骨・膝の痛み）、朝起きるときに腰が痛い（腰痛）、O脚になった、などが挙げられます。

さらに、骨盤底筋の弱りからくる「尿漏れ」が多く、大半の方が産後6カ月ぐらいいまでに改善しますが、中には1年経っても改善しないという方もいらっしゃいます。

これらは骨盤の矯正をすることでほぼ改善しますが、本書ではお家で簡単にできる改善方法や部分痩せの筋トレ方法なども紹介していきたいと思います。

産後骨盤矯正、エクササイズをすることでのメリットは、

- ・骨盤の歪みを直し、歪む癖をなくすことで腰痛や肩こりを起こしにくくする
- ・骨盤が本来の位置に戻ると内臓への負担が減り、本来の動きに戻ること代謝が上がり痩せやすくなる

- ・血流が良くなり、疲れにくくなる。むくみが解消される
 - ・体温が上昇し、感染症（風邪など）にかかりにくくなる。肌の調子が良くなる
- などが挙げられます。

現在、産後の骨盤矯正専門の整骨院を開業して4年が経ち、骨盤矯正の『いろは』がわかってきました。そこで、産後の骨盤矯正に対する偏見をなくすため、また産後のお母さんがご自身で『健康で綺麗

な身体』を取り戻す手助けをするために、この本を執筆しました。

本書では、骨盤の仕組みからご自身でできる腰痛改善の体操、気になる部分の部分痩せトレーニング等を1冊にまとめてあります。

一昔前とは違い、3人以上出産されても出産以前の体型をキープされ、綺麗なままのお母さんがかなり増えたと思います。

本書が産後に身体の痛みでお困りのお母さんや、【健康で綺麗】を目指しているお母さんの少しでもお役に立てれば幸いです。