

治療院に行ってみようかと思うような症状がある場合、試されてみてください。そしてもし効果を感じるようなら、引用元の下記書籍などをご参照ください（固まった一部の筋肉を緩めるだけでは回復程度に限界があり、他の筋肉も緩めていく必要があります）。

- 一日10分からはじめて習慣化してみてください（午前5分間、午後5分間）
- なんとか最低3ヶ月続けてみてください。
- 両方やるのは無理でしたら、いずれか一つを試してみてください。

“仙骨”周りの筋肉を緩める

うつ伏せで膝を支点にして回すだけ



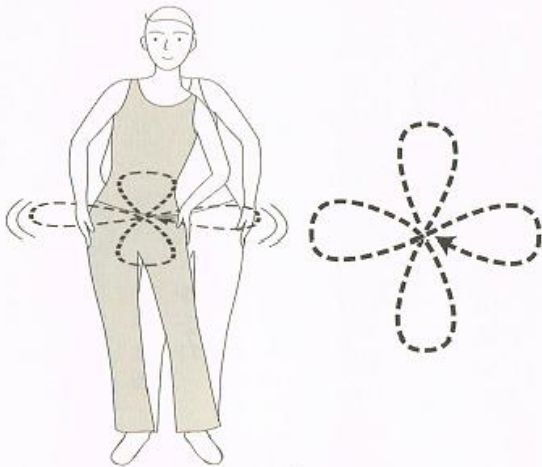
- 【ポイント①】 できるだけリラックスした状態でうつ伏せになる
- 【ポイント②】 回す方の膝を動かさないように足で空中に円を描く
- 【ポイント③】 骨盤を床から離すような動きはしない

（注意）

- ・できるだけ“大きく”円を描くこと。小さすぎると効果は小さくなります
- ・この運動で痛みを伴う場合中止してください

“股関節”周りの筋肉を緩める

立ったまま股関節で四葉のクローバーを空中で一筆書きするだけ

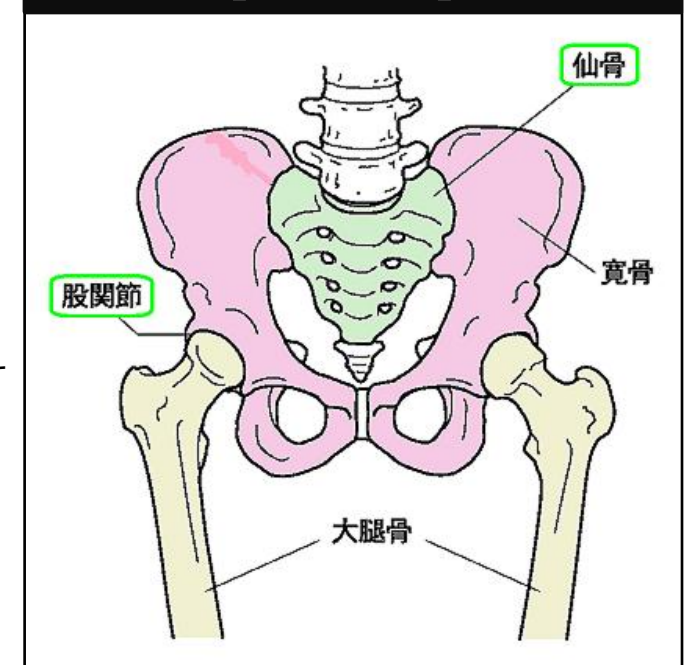


- 【ポイント①】 はじめのうちはぎこちなくかみが入るので効果は少ないかもしれませんが
- 【ポイント②】 リラックスできリズムカルにできるようになると効果は顕著に現われます
- 【ポイント③】 “膝”を柔らかく使うのがポイントです

（注意）

- ・できるだけ“大きく”クローバーを描いてください
- ・回転方向はどちらでも構いませんので、無理のない程度に続けてください
- ・脚が弱く、立ったままだとバランスが悪い方ならば、柱につかまって行います
- ・この運動で痛みを伴う場合中止してください

「仙骨」と「股関節」の位置



最初は5分ほどやれば、効果は30分程度続くと思います。毎日続ければ続けるほど股関節が緩み、効果が持続するようになります。いかにしてこのトレーニングに時間を費やすかがカギです。

出典

「仙骨の“コツ”はすべてに通ず 仙骨姿勢講座」吉田始史著
(体を作る6つのメニュー、体を緩める6つのメニュー等が掲載されています)