

「ごろ寝整体」の 健康効果はここがすごい！

05

姿勢がよくなる！ 若返る！

「見た目」はとても重要です。若さの主張はそここそあるかもしれません。ピンとした背中。それは、関節をほぐして姿勢を正しくさせる「ごろ寝整体」で実現できます。

04

筋力が劇的に アップ！

年々衰える筋力。実感しているはずですね。立って歩くための筋力は横になった姿勢でも鍛えられます。「ごろ寝整体」で縦に伸びる抗重力筋をぜひ鍛えてください。

07

失禁・夜間頻尿を 防止！

これはみなさん、人にはいえないけど、抱えている悩みでは？ 骨盤を支えている筋肉、骨盤底筋を鍛えましょう。ごろ寝でも、十分鍛えられます。

06

肌ツヤがよくなる！

体は構成されている部位があるべきところにある、というのが健康の前提です。その状態で血液やリンパは流れていきます。肌ツヤの源泉です。

02

転びにくい体になる！

転ぶのは、歩行の最前線で働く脚が弱っているから。そして脚と連動して働くのが股関節です。股関節が正しく整うと脚がよく動くようになります。この関節もいつも重力にさらされているのですが、「ごろ寝整体」は見事に柔軟にしてくれます。

01

免疫力が アップ！

体が前傾すると、内臓も一緒に下垂してしまいます。肺にもその影響はおよびます。下垂した肺は十分な酸素を取り込めません。体の免疫力にとっては大きなダメージ。空気をいっぱい吸い込む肺は、免疫力アップの要です。

03

骨粗しょう症を 防止！

背中の丸まりが気になるのは、じつは骨粗しょう症の危険信号の現れ。カルシウムを積極的にとることはもちろん「ごろ寝整体」ではかかるとに刺激を与えます。これが骨が脆くなるのを阻止するんです。

いますぐ
やってみましょう

布団などに仰向けになって片方のひざを立ててください。軸足のひざのあたりまで立てたらそのまま脱力させるようにパタンとひざを倒します。左右どちらもチェックしましょう。



ひざが浮かず
床につきますか?

《 さて結果はどうでしたか? 》

ひざが床につくようなら股関節や筋肉が正しく機能しています。でも床につかなくても大丈夫。「ごろ寝整体」でどんどん体が柔軟になります。

ところで

あなたは
「ごろ寝」で
ひざを
倒せますか?

それが「ごろ寝整体」です。

1日たった1分
「ごろ寝」で簡単だから続く!
筋力がつく! 関節が整う!
転倒・骨折・関節疾患…防げる!

体 験 談

「75歳のいままで
病気知らず。
ゲートボールと
ボランティアを
楽しむ日々です」

(千葉恵子さん 75歳)



体 験 談

「朝の簡単な体操で
1日がスムーズに
スタート。
ポジティブなマインドで
日々過ごしています」

(稲村薫さん 74歳)



2章 1日1分! やってみよう「ごろ寝整体」

動画で
check!



歩く機会が減ると「抗重力筋」が衰えてきます。立って暮らす人間にとって体の重力に抗う筋肉はとても重要です。足首から股関節まで、縦にしなやかに保っていきましょう。ここからはうつぶせ寝で整体していきます。

どんな
整体効果がある?

ひざ曲げ (顔と逆の脚)



2

顔の向きと逆の足をお尻に向けてトントン5回曲げます。足首はできるだけ甲を平らに伸ばしましょう。顔の向きを変え反対側も同様に。

ひざ曲げトントン

首をほぐしながら
抗重力筋を鍛える

顔をどちらかに

うつぶせ

脚は広めに



1

うつぶせで横になります。手は広めのWに開いて床につけます。顔はどちらかの向きに首と一緒に回します。脚は広めに開いてください。