

妊娠前よりキレイになれる！

頑張らなくていい産後ダイエット

芝崎 義夫

Yoshio Shibasaki

BEAUTY
POSTPARTUM



■ 著作権について

「頑張らなくてもいい産後ダイエット」（以下「マニュアル」と表記）は著作権法で保護されている著作物です。マニュアルの使用に際しましては、以下の点にご注意下さい。

- 「頑張らなくてもいい産後ダイエット」の著作権は、村本エリカ.comに属します。
- 著作権者の事前許可を得ずして、マニュアルの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、ビデオ、テープレコーダーおよび電子メディア、インターネット等）により複製および転載することを禁じます。

■ 使用許諾契約書

第1条目的

この契約書は、本マニュアルに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条一般公開の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることを踏まえ、あなたは、その情報を村本エリカ.comとの書面による事前許可を得ずして出版および電子メディアによる配信等により、一般公開並びに転売してはならないものとします。

第3条契約解除

あなたがこの契約に違反した場合、村本エリカ.comは何の通告もなく、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

第4条損害賠償

あなたが本契約の第2条の規定に違反した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、直ちに村本エリカ.comに対して、違反金として、100万円を支払うものとします。

第5条その他

マニュアルは、あなたが行う健康増進活動における健康化を目的としておりますが、期待通りの結果が得られず、万一如何なる障害が生じた場合においても、村本エリカ.comは、その結果に責任を負うものではありません。



目次

● このレポートは再配布権利があります。	4
● はじめに	5
● 産後の身体の変化 ～本来女性は主産でもっとキレイになれる～	5
☺ 骨盤の歪みとは	5
☺ 産後に骨盤が歪む理由とは	8
● 身体の歪みチェック ～あなたの身体の歪みは重症？～	11
☺ 立っての歪みチェック法	11
☺ 寝ての歪みチェック法	13
● 骨盤体操 ～1日5分骨盤美人～	19
☺ 寝て行う骨盤エクササイズ ①	19
☺ 寝て行う骨盤エクササイズ ②	20
☺ イメージを持ってリラックスする方法	21
☺ 腹式呼吸	23
☺ 骨盤まわし（腰まわし）	25
☺ 股関節の歪みに効果的なエクササイズ	27
☺ 骨盤の反りに効果的なエクササイズ	30
☺ 背筋ストレッチ	31
☺ クールダウン	32
● 気になる女性の悩み解消 ～お腹、お尻、むくみ、便秘～	35
☺ 大腸マッサージ	35
☺ 小腸マッサージ	36
☺ 腎臓マッサージ	37
☺ ヒップアップエクササイズ	38
● 知らなかったが体型を崩す ～日常生活での注意点～	40
☺ 骨盤ベルトのご紹介	40
☺ 足を組むこと	41
☺ ハイヒールを履くこと	42
☺ 座り方（横座り、べちゃんこ座り）	42
☺ バックの持ち方	43
● 最後に	44

このレポートは再配布権利があります。

頑張らなくてもいい産後ダイエットDVDの書き起しレポート無料版です。あなたはこのレポートの再配布権利を手に入れました。

自由に配布してくださいね。

今すぐ産後ダイエットの完全版を

全額成功報酬付き

2倍返金保証付き

特典付き

>>で受け取る<<

はじめに

芝崎プロポーションクリニックの

芝崎 義夫です。

これからみなさんの産後ダイエットのお手伝いをさせていただきますので、よろしくお願いいたします。



産後の身体の変化 ~本来女性は主産でもっとキレイになれる~

😊 骨盤の歪みとは

よく骨盤がずれる、骨格が歪むといわれるのですが、どのような状態になるのかをお話しします

こちらは骨格を背中の方からみた状態で、骨盤から背骨、首へつながっています。



この中で一番歪みやすいのが、骨盤の部分で、仙腸関節という関節があります。



この仙腸関節に、みなさんいろいろな歪みがありまして、このように開いてきたり、



あるいは、横から見て、反ってくる反り腰といわれる状態



あとは、前後にずれて前にゆがんだり、後ろに飛び出したりする



この3つの大きな骨盤の歪みがあります。

さらにこの歪みは複合的なもの多くて、
このように、反りながら開いたり



開いて前後に歪んだりなど、複合的なものが多いです。

ですから、骨盤エクササイズをする時にも、
複合的な動きが取れるようなエクササイズをしないと
正しい位置に戻せないのです。

さらに、骨盤骨盤といって、骨盤だけを注目するのではなくて、
体全体のバランスも大事になってきます。

骨盤が歪んでいる場合は、上半身や、背中の方も、
歪んでいる場合が多いので、背骨の歪みを取ることも大事ですし、

あとは、背中から上の部分、首や頭の部分から
骨盤の歪みがでることもあるので、
全体的に見ていかなければいけません。

ですから、**骨盤だけにこだわらずに、体全体の歪みをとっていくことで、
結果的に骨盤の歪みを解消できるのです！**

😊 産後に骨盤が歪む理由とは

骨盤のゆがみを悩んでいる方の中で、
産後に骨盤が歪んでしまった、開いてしまったという方多いのですが、
それはやはり、妊娠、出産が原因になっているのです。

まず妊娠中は、当然お腹が出ますので、
先ほどの写真のように骨盤がぐーっと反った状態になります。



なおかつ、このように、骨盤がひらいてきますので、
非常に反りつつ開くという形になってしまって、
この状態で数か月を過ごしますから、非常に骨格に歪みがでやすいのです。

また、帝王切開の方は別ですが、自然分娩された方は、
右の写真の部分、恥骨結合のあたりが、
出産で、産道を広げるために、

非常に広がって、歪んだ形になりますので、
物理的に骨盤が大きく動いてしまうのです。

この状態から、自然に戻ればよいのですが、
完全には戻らない方が多いために、



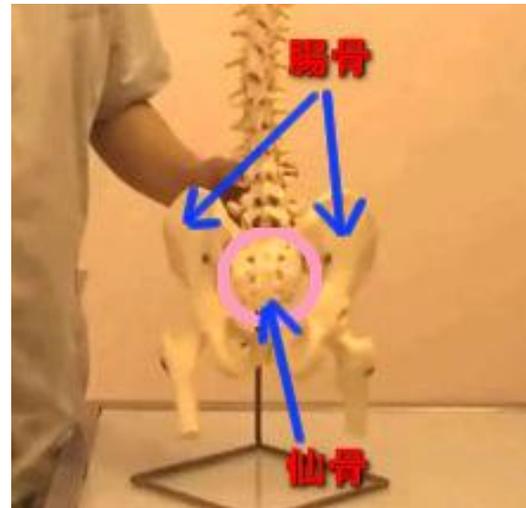
骨盤が歪んだ状態が出産後も続いてしまい、
産後に体型が変わってしまったという方が非常に多いのです。

このように、**妊娠中に、妊婦の方特融の骨格になってしまっていること、**
さらに、**自然分娩で産道がひらいてしまうために、**

骨盤が歪んでしまって、それが完全に戻っていないというのが、
産後の体型の崩れになっている原因なのです。

この、歪んだ骨盤の矯正で、
重要な骨というのがあります、

それが、右の写真の
腸骨と仙骨という骨です。



特に、仙骨というのは、一番重要な部分で、
骨盤の真ん中であって、左右の腸骨とのバランスをとっていくという、
非常に大切な役割なのです。

さらにこの仙骨の真上に腰椎があって、
腰の骨が通常の方は5つあります。

この仙骨と腰椎のバランスによって
姿勢が変わってくるのです。



仙骨が反った状態ですと、
物理的に重力で腰椎は前の方に滑ることになるので、
腰が反った状態になります。

そうなりますと、体型的に、お尻が出た感じになって、
腰のそりを補正するために、猫背になる方が多く、

お尻が出て、猫背になるという形になって、
猫背になると、胸椎が後ろに出るので、肋骨が中に入るので、

いわゆる胸がぼこっとでる鳩胸になります。

ですので、良い姿勢、良いプロポーションを保とうとする場合は、
姿勢を正さないといけませんので、

歪みの元となっている、仙骨の歪みをとってあげることが、
非常に重要なポイントとなってきます。

私の骨盤矯正のメソッドでは
仙骨の歪みをいかに正しくするかということを
まずやっていきますので、

後ほどご紹介させていただきます
エクササイズでいろいろと方法を教えていきます。

身体の歪みチェック ~あなたの身体の歪みは重症?~

☺ 立っての歪みチェック法

それでは身体の歪みのチェックをしていきましょう。

まず、骨盤にかんしては仙骨の反りと、
腰椎の反りをチェックします！

壁に頭と背中をつける感じで、このように立ちます。



この時に、腰の後ろに手を入れて、
隙間があいていて、手を入れやすい状態ですと
腰が反っている状態で、骨盤が後ろに傾いているといえるのです。

また、この時に、背中や頭をつけているのが、
キツイと感じられるのであれば、

骨盤の歪みから、猫背になってしまっていたり、
頭の位置が前にいってしまっていたり、
逆に後ろに反ってしまっていたり、

となっていることが考えられますので、
骨盤部分だけではなく、全体的なバランスを見ていくことが、
大切になってくるのです。

ですから、骨盤の反りと、背中（胸椎）のならばと、
頭の位置をチェックすることによって
それが正しい姿勢かどうかはわかります。

😊 寝ての歪みチェック法

次に寝た状態（あおむけ）になった時のチェックです。

まず、いわゆる腰骨の位置と恥骨の位置です

ちょうどこの部分です



この両側にある腰骨部分がさわった時に、
出っ張っていると、骨盤がずれているということになります。

さらに、恥骨部がよくでていらっしゃる方がいるのですが、
それもやはり骨盤のズレからくるものなのです。

また、先ほど立った時もやりましたが、
あおむけになった時に、腰の後ろに
手が簡単に入ってしまうという方は、

骨盤が反っているということになります。

次は右の写真のように、
両手で膝を抱えて、
胸の方へ引き寄せます。

この時に、股関節の可動域が正常の方は
上の写真のように、
胸に膝がつくのですが、

股関節がずれていて、
可動域が悪いと、
下の写真のような位置で、
曲がらなくなってしまうのです。



さらに、今度はその状態で、
ひざを戻して、
右の写真のように開いてみてください

これも骨盤や股関節の歪みのない方は
上の写真のように、
床につくくらい開きますが、

骨盤や股関節に歪みのある方は、
下の写真のように、
途中で止まってしまうのです。



次に今度は、膝を両側立て、かかとを合わせます。



膝の頭の部分の高さが違っていると、
骨盤がずれているということになります。

さらに、上半身の歪みを
見分ける簡単な方法としては、

右の写真のように ばんざ〜い して
指を伸ばします。

そして手を合わせます。

さらに、その手を合わせたまま、
そのまま前に戻していただいて、
胸の前でみていただくと、

指先にずれがあることがあります。

この時に、手を合わせて、1センチ、2センチずれている方は
上半身に歪みがあるということです。



次に今度はうつ伏せになります。

この時に、まずかかとをつけます。

その状態から、力を抜いた時に、
ふくらはぎの部分が、
外に開いた状態になっていると、

骨盤が開いている状態といえます。



産後のダイエットを気にされている方は、
ほとんど骨盤がひらいています。

だいたい今の歪みチェックをしますと、
寝ると、太ももはくっついて、膝下が外に開く方が多いです。

また、このようにうつぶせに寝た時に、
先ほどの腰骨が、床にあたって痛いという方は、

仙骨が反って、腸骨が前にずれているという状態になっていますで、
骨盤が歪んでいるといえるのです。

また寝た時に、内臓が下がっている方がよくいらっしゃいます。

食べた後に下腹がぼこっと出るという方は、内臓が正常な位置よりも下がっている可能性が高いです。

骨盤というのは、内臓の入れ物でもあるのですが、この入れ物の骨盤が歪んできますと

大抵の方は、開いている方が多いので、入れ物の容量が大きくなります。

すると、重力によって、その大きく開いた骨盤に正常な位置よりも下がって収まってしまって、内臓の位置が下がってしまうのです。

一度この内臓の位置が下がってしまうと、なかなか骨盤を正しい位置に戻すということをしないと、戻すことが難しいですので、

食べた後に下腹がぼっこりとする方や、お腹のかたい方は、内臓の位置が下がっている可能性が高いですから、

これからご紹介いたします、骨盤のエクササイズや内臓の調整のメソッドをしっかりと取り組んでいていただきたいと思います。

逆にエクササイズをやられても、
曲がりやすくなっていないなぁと感じられた場合は、
やり方が間違っている可能性が高いですから、

その時にはもう一度 DVD で動きを確認されてください！！

😊 寝て行う骨盤エクササイズ ②

右の足を上げて右手で踵を握ります。



これも先ほどと同じように、曲げにくい方向があると思いますので、
その曲げにくい方向を、2回連続でやって、
それからまた反対方向といった感じで、

曲げにくい方向の回数を増やしてあげましょう！

そして、エクササイズをした後に、
その効果が出ているかどうかを確認しないとイケませんので、

少しずつやっていきながら、最初に比べて、
曲げにくかった方向の可動域に変化が出たかどうかを
確認しながら、おこなっていくとよいです。

😊 イメージを持ってリラックスする方法

現代人は、非常に昼間の時間帯で、緊張している方が多く、
夜になっても緊張がとけないで、

非常に体が硬くなっている方や
精神的にイライラしている方が多いのですが、

そういった方のための、
イメージをもってリラックスするという方法
をお話ししたいと思います。

まず、あおむけに寝ます。

そしてその状態で、よく身体に意識を集中していただくと、
腰がこっていたり、肩がこっているなど、

身体のコリの部分を感じられると思います。

そして、そのコリを感じる部分、
例えば、肩がこっていると感じるとうしますと

そこにまず、意識を集中します。

そこで、まずコリを感じられると思います。

次にそのコリが、**だんだんと緩んで柔らかくなっていくというイメージを頭の中に描きます。**

これは、なかなか最初は自分で意識しても力が抜けにくいものなんですけど、

やっていくうちに、**だんだん肩の力が抜けていくイメージができるようになりまして、**

実際にこれを10秒程度おこなうだけでも、肩の状態が変わった感じがするということがあるのです。

ですが、やはり短時間よりも、長期間なるべく肩のコリがやわらかくなっていくというイメージを
持ち続けていただいた方が、コリが取れやすくなります。

そして、これは腰や足などが疲れている時にも効果的で同じように、その部分に意識を集中してあげて、

柔らかくなるというイメージをもつようにすると、体がその方向に動いていくことが多く、コリが強い方や、どこか痛いところがある方には、効果があります。

ですから、少しずつ寝る前に、イメージをしてあげて、
1日の疲れを寝る前にとってから、
寝られるという癖をつけてあげますと

睡眠の質もよくなりますので、
イメージしてコリを取るということを意識して、
これから過ごされてみてください！

😊 腹式呼吸

いままでいろいろな方を見てきたんですが、
骨盤や骨格に歪みのある方は、ほとんど方が、
非常に呼吸の浅い方が多いです。

そこで、正しい深呼吸のやり方をお教えいたします。

ほとんどの方は、普通に深呼吸というと、
胸を膨らませてする、胸式呼吸をしてしまう方が多いのですが、

それですと、常に息を深く吸えていない状態！
いわゆる、呼吸が浅い状態が続いてしまいます。

そして、浅い呼吸が続きますと、
酸素が体に回りにくくなってしまおうので、
それによって代謝も落ちやすくなってしまおうのです。

そこで、身体に有効な酸素を取り入れる方法としてオススメなのが、
お腹で呼吸する

『 腹式呼吸 』

なのです。

やり方は、まず、お腹のおへそ辺りに
空気がたまる感じで吸ってみます。

これを繰り返していき、
だんだんお腹で呼吸ができるように、
なってきたと感じたら、

次に、丹田というおへその下の部分に
空気が入るようなイメージで、
吸ってみてください。



実際にやってみていただくと、胸式呼吸よりも腹式呼吸の方が
より空気を取り込んでいる感覚がわかります。

より空気を取り込めるということは、
酸素を多く取り入れるということになり、

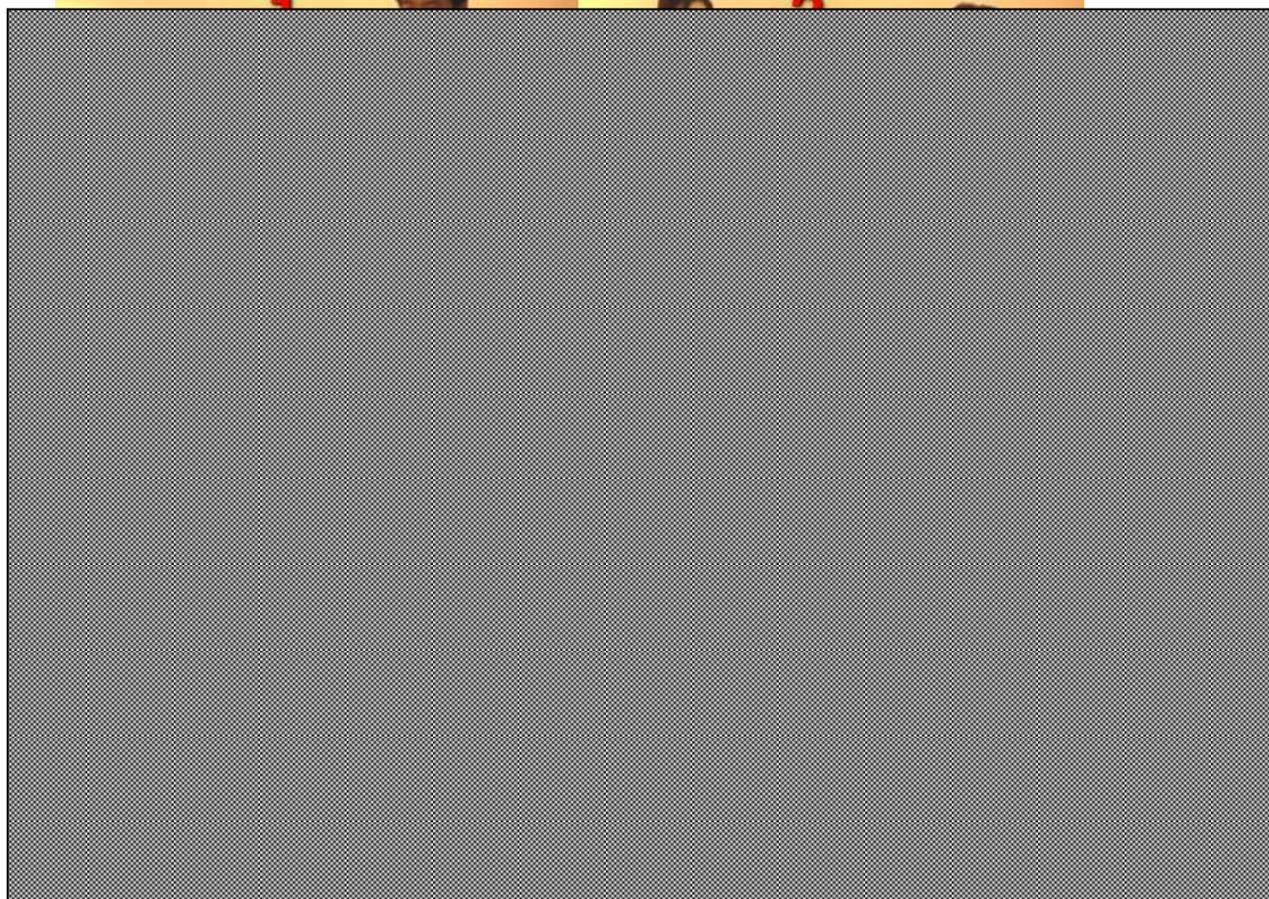
それが先ほども申し上げたように
身体の代謝をよくすることにつながっていき、
基礎体温が少し上がる方も多いのです。

そしてそれによって、いろいろなトラブル、腰痛とか肩こりなども、改善する方が多いですので、

1日何回か時間を見つけて、腹式呼吸をやってあげると産後ダイエットにも有効になります。

😊 骨盤まわし（腰まわし）

このような順番で行っていきます。



まず、手を骨盤辺りに置き、足を肩幅くらいに開きます。

そしてその状態で、真下に円を描くようなイメージで、ぐるーっと大きくまわしていきます。

ただし、楕円にならないように、気を付けてください！
楕円になってしまいますと、効果が薄れてしまいます。

これを、右にまわしたら、次に左まわしにしていきます。

これも、先ほどの骨盤エクササイズと同様に、
まわしやすい方向とまわしにくい方向があると思いますので

まわしにくい方向7、まわしやすい方向3

くらいの割合でおこないます

この腰まわしは、骨盤の開き、反り、などの歪み全般に効果的ですから

エクササイズに時間が取れないという方は
これだけでも効果がありますので、

場所もとらずにどこでもできますから、
なるべく毎日、習慣的に行っていただければいいと思います！！

また、一度やるだけでも、まわしにくい方向がまわしやすくなります！

逆に動きやすくない場合は、
やり方が間違っている可能性もありますので、
その時にはもう一度 DVD でご確認されて、

ちゃんと大きく骨盤が円を描くようにまわっているか！
足幅が、肩幅よりも、広すぎたり、狭すぎたりしていないか！
をチェックしてみて、

自分で効果的な方法を見つけてみてください！

😊 股関節の歪みに効果的なエクササイズ

まず肩幅に足を開いて立ちます

そして、右の手の手根部を股関節にあてます。

(手根部とはここです)

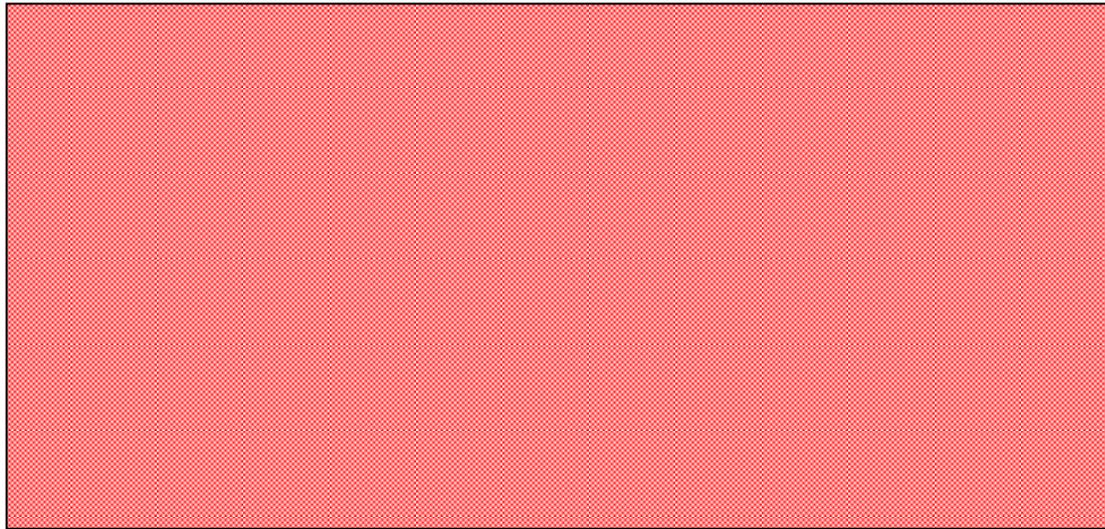


また股関節の位置は、このように動かして、骨が動く位置があります。



その部分に手の手根をあてます。

このあてた状態で、体が股関節を中心に折れるようにします。



そして、元の状態に戻して、また股関節を中心に折る動作を左右で5回ずつ行います。

バランスをとるのにこのように手を広げるとやりやすいです



そうすると、先ほどの腰まわし同様に、動きの悪い方向があると思いますので、動きが悪い方向を多めにやるようにします。

おこなう時には、なるべくゆっくりでもいいのですが、

慣れてきたら、リズムカルにやっていただいた方がよいと思います。

そして、必ず股関節にテンション（圧力）がかかるようにしてください！

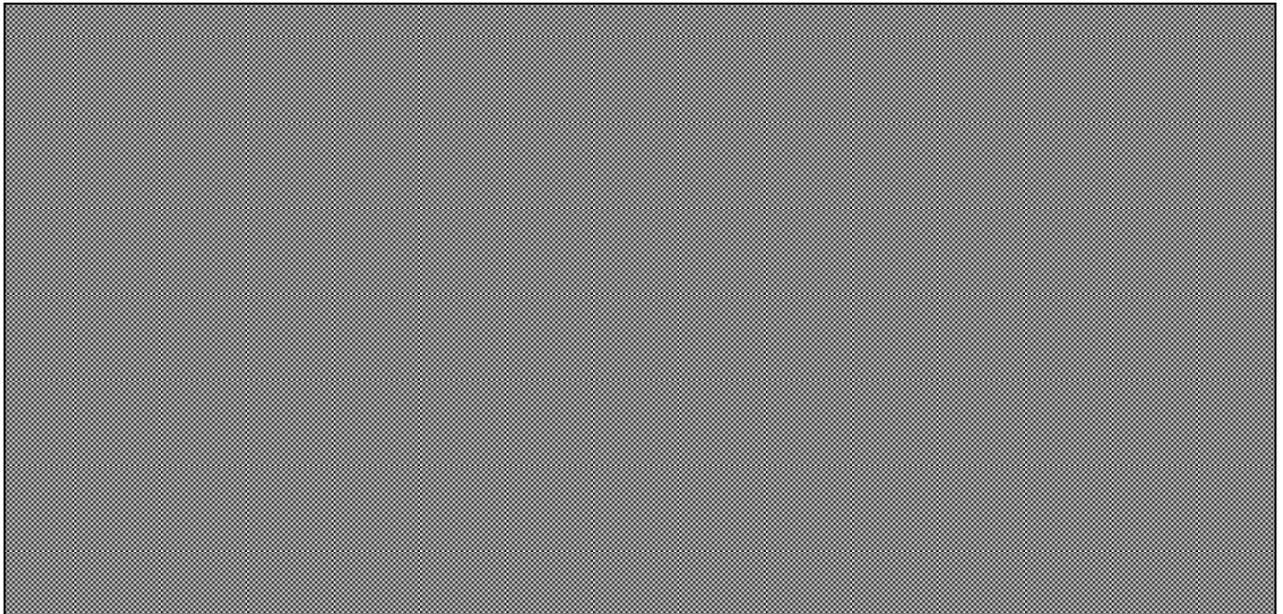
間違えると上半身だけ動いている方がたまにいますが、必ず股関節の部分に圧がかかるようにしてください

😊 骨盤の反りに効果的なエクササイズ

まず、足を肩幅くらいに開きます。

その状態で前へ前屈をします。

この時に、ただ単に上半身だけが曲がっていくだけではダメなので、以下のように、バーがあって、そのバーをくぐるようなイメージでやってみることを心がけてください



そして、この時に、腰と骨盤にテンションがかかるようなイメージでおこなうことがポイントです。

まず、最初は腰にテンションがかかるのを感じると思います、
慣れてくると、骨盤の仙骨の部分にテンションがかかるのを感じてきます

この骨盤の部分にテンションがかかるやり方が正しいやり方です

いきなりは、骨盤にテンションをかけるやり方は難しいですが、
ですが、腰から少しずつテンションをかけるようにおこなっていくと
徐々に仙骨にテンションがかかる感覚がわかってきますので

ゆっくりと焦らずやって、
痛いのに無理に曲げたりはしないようにしてください

毎日続けることで柔軟性もよくなりますし
仙骨の歪みもとれてきますので、産後ダイエットにも効果的です

😊 背筋ストレッチ

背中の筋肉はなかなか伸びないのですが、
これをやることで、しっかりと背中の筋肉が伸びていきます。

まず、膝を軽く曲げます

手を前で以下ように組みます。

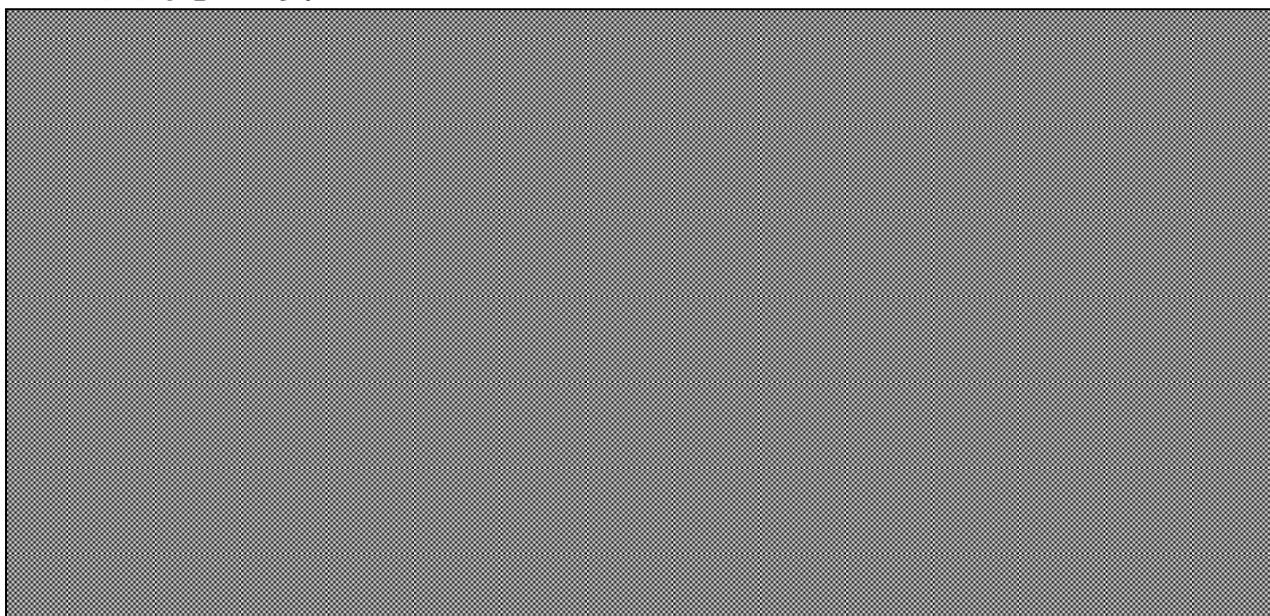
この状態で上へ手を上げます。

さらに、この状態で膝を曲げながら、腰にテンションを感じて、腰から背中の中真ん中にテンションがかかるように、手を下に下ろしていきます。

ちょっと苦しくなってきたところで止めます

しばらくほぐして、ゆっくりと下ろします。

このような感じです。



これで背中の筋肉がよく伸びていきますので、毎日続けることで、疲労がたまりやすい背中の筋肉をほぐして、疲れをとっていきましょう。

😊 クールダウン

ある程度、今回ご紹介させていただきましたエクササイズをすると、筋肉が硬くなってしまいますので、その防止のために最後にクールダウンをおこなっていきましょう。

まず、あおむけに寝ます。

そして、手を体の横につけます。

その状態で、体の中心に
力が集まるようなイメージで、
体を縮めてみてください。

そしてぐーっと縮めた後に、
パッと力を抜きます



これはゆっくりでもいいのですが、
縮めて力を抜くときには、できるだけすばやくパッと抜いてあげてください、

これをやることで、先ほども申し上げたように、
体を動かしたことによって、筋肉が硬くなるのを防げますし、

寝る前にやってあげると、睡眠の質も向上される方が多いですから、
エクササイズ後には、簡単なので、必ず行うようにしてください

これまでご紹介してきたエクササイズを
毎日5分でも10分でもいいので

時間の許す範囲で、少しずつやっただくことで、

徐々に、体に変化が出てくると思います。

正しくやると、変化が出てきますので、

逆に変化が出ないという時には、

やり方が間違っていることが多いので、

DVD で動きを確認されて、

自分のやり方をチェックして

正しいやり方でやっていくことで、

効果が出てきますので、

気長にまずは続けることを意識してみてください！

✚ 気になる女性の悩み解消 ~お腹、お尻、むくみ、便秘~

😊 大腸マッサージ

まず、便秘の方が女性が多いのですが、その中で、
大腸の働きが鈍い方がいらっしゃいますので



このマッサージによって、
お通じを改善させて
それによって、お腹周りの脂肪も
取れやすくなっていきますので、



そこを目指して、簡単にできることなので、
時間がある時に
少しずつやることを心がけてください

😊 小腸マッサージ



生ほどの大腸マッサージでは



ただし、気を付けていただきたいのが、内臓ですので、
あまり強く押さないということです

なるべく最初は優しく、だんだん自分の感覚がわかってきたら
少しずつ強めにやることを心がけてください

これで、小腸の働きもよくなっていきますので、
お腹の代謝がよくなって、スッキリしてくると思います！

😊 腎臓マッサージ

女性は冷えたり、むくんだりする方が非常に多いのですが、それは、腎臓の働きが少し弱ってきているからなのです。



この回転のエネルギーがイメージ的に
腎臓に届くようにやっていただければと思います。

また腎臓は左右にありますので、右が終わったら左もやってあげましょう

冷え性の方はこれだけ体が温まってくるということもありますので、

だんだん、慣れてきたら毎日やっていただくと、
冷えやむくみが改善してくる方が多いです

😊 ヒップアップエクササイズ

股関節をゆるめることによって、
股関節からヒップアップをはかる
方法です



かかります)

そして十分にかかったなあと
思ったら戻します。



次の、左の方に捻って右手で膝の内側を押していきます。

これを、左右で1セットで5セットくらい繰り返して、毎日やっていきましょう。

最初のうちは、足腰に負荷がかかりますけれども、
少しずつ続けることで、足やおしり周りの筋肉が強化されて、

おしりがあがってくる方がたくさんいらっしゃいますので、
できる範囲で続けていきましょう。



現在、いろいろな骨盤ベルトが販売されているのですが、私の開発したベルトには仙骨を矯正するパッドがついています。

ですので、仙骨が出て、腰がそっているという方は、それを正しい位置に矯正することができますので

このように仙骨を正しい位置に戻しながら矯正されると産後のダイエットにも非常に効果的です！

😊 足を組むこと

体の歪みというのは、日常の体の癖が原因で、歪みが出てきていることが多いです。

例えば、足を組む

足を組むことで、骨盤が歪んでいきます。

中には、右を組んだ後に、左を組めばよいという方もいらっしゃるのですが、

私の経験上、左右を組むことで、非常に複雑に骨盤がずれている方が多いです。

ですから、なるべく足を組まないこと！これが大切です。

😊 ハイヒールを履くこと

ハイヒールなどのかかとの高い靴を履くこと！

これも足が疲れてきて、
下半身の歪みを作りやすくなります。

ですので必要な時以外はなるべく
ハイヒールなどのかかとの高い靴は
はかないようにされた方がよいでしょう。

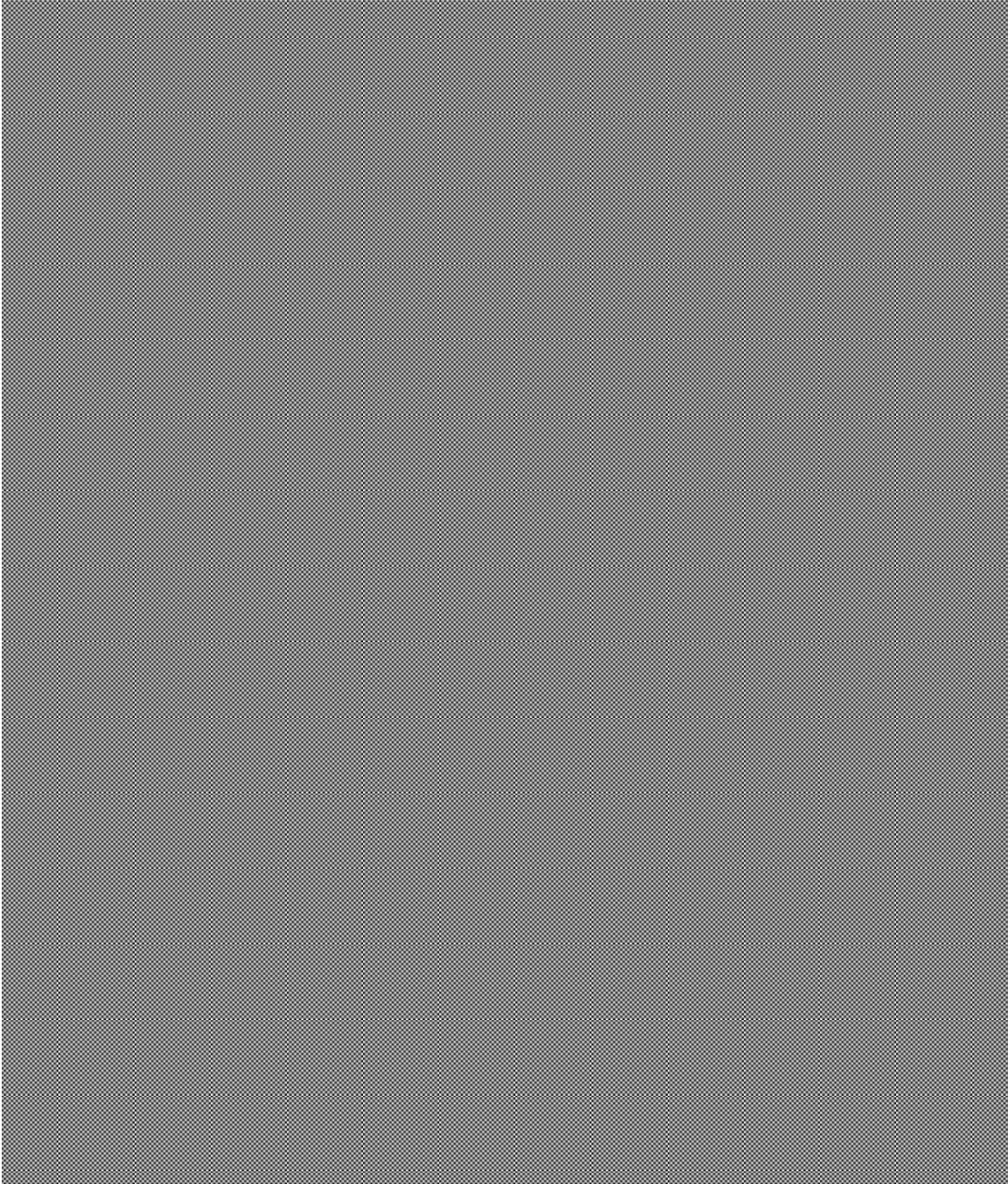
😊 座り方（横座り、ぺちゃんこ座り）

下に座った時どうしても足が疲れやすいとか、しびれたりするので、
横座りや、ぺちゃんこ座りをする方が多いのですが、
この座り方ですと、歪みが出やすくなるので、

なるべく、体に歪みを作らないためには、
できれば正座や長座（足をのばして座る）の方が、
体に歪みが出ないです。

仕方のない時には、あぐらでも構いません。

横座りやぺちゃんこ座りよりは、害はないと思います。



最後に

このたびは、産後ダイエットのDVD書き起しレポート無料版をご請求して頂き感謝いたします。

大変申し訳ないのですが、
教材の肝の部分は隠させて頂きましたが、

芝崎先生の産後ダイエットのすばらしさは分かってもらえたと思います。
もし、あなたが産後ダイエットにお困りなものでしたら

以下から完全版が収録されたDVDを手に入れる事が出来ます。

今すぐ産後ダイエットの完全版を

全額成功報酬付き

2倍返金保証付き

特典付き

>>で受け取る<<