

黒木瞳さんと「ゆがみ解消」を始めましょう!

# Health **premie**

日経ヘルス プレミアム

ビューティフル・エイジングへ

2010 June

6

定価650円

黒木瞳さんと  
一緒に!

腰痛や婦人病のもと  
骨盤のゆがみ  
を直す!

整った小顔になる

フェイスマッサージ

手持ち化粧品ですぐできる

ゆがみ消し“立体メイク”

シワ・シミもヤセ髪も!

「美容漢方」で一気に解消

心の迷いがすっきり

幸福感が増す「3行日記」

黒木瞳さん考案

全身のゆがみに効く

「2分美人体操」

専門家も  
絶賛

たった3ポーズでOK!

超簡単「ゆがみグセ修正法」

腰、肩、ひざに即効

痛みが消える「新・骨盤まわし」

響弾  
大第2

貼るだけテープ  
ゆがみ解消バージョン



全身の  
バランスを鍛えて  
冷えやむくみを改善



コンフォマーブル  
ウォークプラス

大森さんの評価	5
宮下さんの評価	5
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★★

土踏まずのアーチを  
整えてゆがみ改善

運動不足や加齢で崩れてしまった土踏まずのアーチを、理想的な形へ調整するインソール。足首を正しい位置に誘導するので、足のトラブルの改善とともに、全身バランスも整えられる。また、かかとを覆うような立体的なヒールカップが、体のぐらつきを抑えてけがを予防。「地面にかかとをつけたとき、ひざへの衝撃が少なくて」と大森さん。宮下さんは「インソールが足の裏にぴったりフィットするので、足さばきが楽」と、大満足。



解剖学的見地で設計された、硬さの違う素材を組み合わせたインソール。

足首を正しい位置にサポートするので、足と全身の疲れを軽減。ウォーキングやランニングなど、長時間の歩行に最適。8925円/シダスジャパン 0120-194-840



コアヌードル  
ガイドブック+DVD付き

大森さんの評価	4
宮下さんの評価	3
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★

体幹部を刺激して  
バランス力を養う

ボールの上におおむけになり、体のゆがみを正すストレッチ&体幹部(コア)の筋トレを行って、健康で美しい体の基礎をつくる用具。外径約6cmのクッション性のあるボール2本をつなげてあるので、初心者でも簡単に股関節や骨盤、肩などの関節の可動域を広げゆがみが解消できる。「ボールの上で大の字になっただけで、背筋が伸びて気持ちがいい」と言う宮下さん。「試用中し、便秘がちの腸が動き出して、びっくり!」と竹森さん。



2本のボールの間に脊椎を真っすぐキープ。ゆがみがリアルに分かります。

発泡ポリエチレン製、長さ約118cm、重量約220gと超軽量。肩凝りや腰痛、ぼっこりお腹など、姿勢のゆがみが手軽に改善できる。7900円/元氣学校 03-5259-8019

ゆがみを  
直して  
腰痛や肩凝りを改善



ぐいっと背筋ベルト

大森さんの評価	2
宮下さんの評価	2
竹森さんの評価	5

総合点  
★★★

猫背を直して  
マイナス5歳の後ろ姿に

胸を開いて背筋を伸ばす、社交ダンスの基本姿勢を身に付けるために考案された、背筋矯正ベルト。左右の肩甲骨の間に木製アーチパッドを当て、たすき掛けにすることで、姿勢のよい美しい上半身に。アーチパッドを外せば、ジャケットの下にも着用可能。「着るとぐいっと背中が反る感じで、猫背に気づかされます。姿勢が悪くなると背中のアーチパッドが当たって痛いです、背筋を伸ばす習慣が身に付きます」と竹森さん。



たすき掛けにすると、内側に入っていた肩関節が正しい位置に。

首の付け根から仙骨まで伸びる約45cmの「ロングボーン」が背筋をしっかり支えて、社交ダンスの美しい姿勢をキープ。6980円/ドリームお客様相談室 0120-559-553



山本式骨盤ストレッチベルト  
「THE 骨盤!」スタンダード

大森さんの評価	3
宮下さんの評価	5
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★

骨盤まわりの筋肉を鍛え  
ほぐしながらゆがみを矯正

上下二またに分かれた伸縮性に富んだメッシュ素材の骨盤ベルト。従来のコルセットとは違い、骨盤の上部(腰骨の一番出っ張った部分)と、下部(お尻と太ももの付け根)を別々に締める。骨盤まわりの運動効果を高めて筋肉をほぐし、鍛えることで、骨盤の左右のゆがみや開きを整える。宮下さんは「姿勢がよくなり、腰痛が和らぎました。想像より締め付けがきつなくて気持ちいい。長い時間つけていてもムレないですね」。



骨盤を上下で締めながら動くことで、正しい位置に戻る力を引き出す。

元々はアスリートの治療やトレーニング用として開発。メッシュタイプはテンションも弱めなので、一日中装着が可能。8925円/リフレッシュ 0120-322-693

ゆがみ改善グッズの活用法

30代前半は、使用することで筋力、特に、大筋など股関節まわりのインナーマッスルを鍛えられる。ゆがみ改善グッズを選びましょう。ゆがみを引き起こす大きな原因は、股関節をつなぐ靭帯弱まり、骨盤を正しい位置に保ちにくくなること。けれど、インナーマッスルがしっかりしていれば、脚にならず、しっかり地面をけり上げられます。

その結果、体幹部と脚の筋肉がバランスよく鍛えられる。ゆがみにくい体づくりができるのです。



山本利幸さん  
リフレッシュ山本整骨院グループ代表  
鍼灸マッサージ師、柔道整復師などの知識をもとに治療を行う、腰・骨盤全体のスペシャリスト。日本オリンピック委員会強化スタッフ。

評価の方法

すべての商品を読者が試用、試着し、使い勝手や効果が期待できそうかどうか、などの観点から、5段階評価してもらいました。最高点5「ぜひ自分で買って試したい」から最低点「もらった使わないかも」の5段階でポイント化し、3人の総合点を星の数で表しました。最高が5つ星です。なお、3人には最も気に入った商品を自宅で試してもらい、前後の違いを測定しました。結果は45ページをご覧ください。

本当に  
効く?

読者が話題の商品を体験しました!  
ゆがみ改善グッズ  
誌上体験会

世の中にはたくさんさんの(ゆがみ改善グッズ)があります。その中から、「これは効くらしい」と評判の8アイテムを編集部がセレクト。ゆがみに悩む読者3人に実際に試してもらい、ゆがみの変化を測定しました。

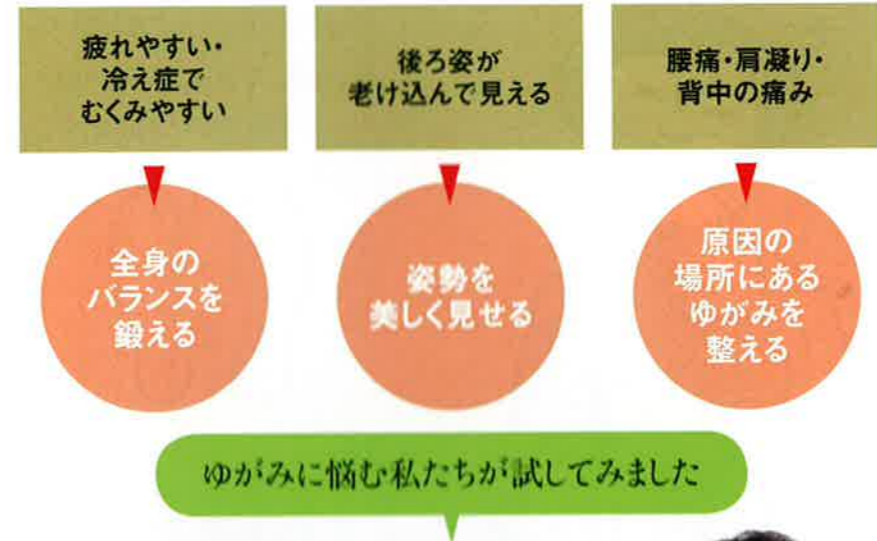
取材文/東海左由留川崎美津子(SCRIVA) 撮影/小野さやか 構成/村上富美(編集部)

自分の力だけでゆがみを直すのは、ちょっと大変。でも、ゆがみ改善グッズを上手に活用することで、ゆがみの矯正がより簡単、かつ、効果的に行えることも。

そこで話題のゆがみ改善グッズ8点を50〜60代の3人の女性読者が体験。3人とも、ゆがみが原因と思われる、①腰痛や肩凝り、②冷えやむくみ、ひざ痛などの脚トラブル、③猫背など姿勢の悪さといった悩みを抱えており、それぞれの悩み解決に役立ちそうかと、実際にグッズを試した使用感などを率直に語ってもらいました。

また、最も気に入ったグッズは家に持ち帰って1週間継続使用してもらい、使用前と使用後の体のゆがみの変化を、姿勢評価システムの「ゆがみ」で測定してみました。はたして、その結果はいかに!

悩み別  
ゆがみ改善グッズを選ぶポイント



ひざのゆがみが気になる  
大森美智子さん(63歳)  
学生時代に右ひざの半月板損傷。その影響で右のひざが内側に曲がり、美しい姿で歩けないのが悩み。ひざまわりの筋力アップのため、週4日スポーツジムで水中ウォーキングなどもやっている。

猫背で老けて見えるのが嫌  
竹森聡子さん(52歳)  
40代後半に入ってから、鏡を見るたびに背中の丸みが目立つように。気がつくくと、頬づえをついたり、背中を丸めた前めりの姿勢になり、ご主人から姿勢を直すよう注意を受けている。

骨盤のゆがみが心配です  
宮下みはるさん(57歳)  
以前に脊椎(せきつい)すべり症を患った経験から、骨盤体操を続け、座るときに脚を組まないように心がけている。体重は変わらないのにみぞおち辺りがポッコリ出てきたのが最近の悩み。

特集  
骨盤から、背骨、顔まで  
ゆがみを直す



背筋が伸びて腸が活性化



試したのは「山本式骨盤ストレッチベルト」

使い続けた結果、体重が2kg、体脂肪が2%減少。1週間では、骨盤の傾きは改善しませんでした。「ベルトを着けていると自然と丹田に力が入り、スッと背筋を伸ばした姿勢をキープできるようになりました。老廃物の排出や腸の動きが活発になったのも姿勢がよくなったおかげだと思います」



宮下さんのゆがみ  
正面から見ると、骨盤が左下がりになっているために、肩も下がっていました。横から見ると、骨盤が後ろに倒れ気味なので、ひざが前に突き出る「おぼさん姿勢」でした。

腰の高さが左右均等に



試したのは「ぐいっと背筋ベルト」

毎日2時間以上、ぐいっと背筋ベルトを着け続けた結果、腰の高さが左右均等になり、デコルテやお腹まわりがすっきりして体のラインも若返りました。「これまで、座っていると腰が痛くなり、すぐに横になっていました。ぐいっと背筋ベルトで正しい姿勢を意識するクセがついたので、長時間座っていても腰に負担を感じません」



竹森さんのゆがみ  
骨盤と肩のラインが右下がり。横から見ると、猫背でひざが前に出る立ち姿になっていました。1週間のぐいっと背筋ベルトの着用で、背筋がすっきり伸び、骨盤も平行になりました。

右側への体の傾きが軽減



試したのは「チャンシー Susan」

Beforeでは右足重心でしたが、歩くだけでボディバランスを整えるチャンシーを1週間履き続けた結果、両足に重心がかかるようになり、右側への体の傾きが軽減。「これまで右ひざが内側に入り込むような歩き方だったのが、5日目ぐらいから腰が安定。お友達に、歩き方が変わったもの付け根から真っすぐに脚が伸びていると言われました」



大森さんのゆがみ  
長い間、右ひざをかばう姿勢で歩いたり、立ったりしているために、骨盤、肩のラインが右下がり、右のひざが左側にねじれた立ち姿に。わずかですが、左右バランスが整いつつあります。

気に入ったグッズを1週間継続して体験  
3人とも体の変化にびっくり！

お 気に入りのゆがみ改善グッズを、1週間続けて使用した3人。「びっくりするほど、体の感じが変わりました」と、口をそろえます。

姿勢評価システム「ゆがみーる」で、はつきりと体験前後の違いが出たのが竹森さん。「猫背は生まれつき骨格のせいだと思っていましたが、正しい姿勢とはどういう状態か、体が分かっていなかったので、油断は禁物。本格的なゆがみ改善には、最低、3カ月は必要です」と、ドイツの整形外科技術者でフット&シューコンサルタントのオリバー・スピッツさん。整形外科と解剖学の知識を持つ、ゆがみ改善用の靴づくりのプロフェッショナルです。

「プルミエ世代のゆがみ改善には筋力アップと関節の可動域を広げることの両方が必要。関節を大きく動かす運動と、立った状態でももの上げ下げなど、関節に負荷をかけず、弱っている部分の筋肉を鍛える運動を続けると、ゆがみにくい体に変化していきます」

改善には、最低、3カ月は必要です」と、ドイツの整形外科技術者でフット&シューコンサルタントのオリバー・スピッツさん。整形外科と解剖学の知識を持つ、ゆがみ改善用の靴づくりのプロフェッショナルです。

「プルミエ世代のゆがみ改善には筋力アップと関節の可動域を広げることの両方が必要。関節を大きく動かす運動と、立った状態でももの上げ下げなど、関節に負荷をかけず、弱っている部分の筋肉を鍛える運動を続けると、ゆがみにくい体に変化していきます」

ゆがみ診断に使ったのは  
姿勢評価システム ゆがみーる

立ち姿の正面と横、軽くひざを曲げた姿勢を撮影するだけで、骨盤の傾きや左右のバランスなど、全身のゆがみを簡単に測定できる。その場で出力される分析レポートには、ゆがみ度合いを示す「ゆがみーる指数」と、筋肉の張りやゆるみが見られる部位が表示されるため、どの部分の筋肉を鍛えると、ゆがみが取れるかが分かります。



問/ジースポーツ  
☎03-3835-8601 <http://www.gsport.co.jp/yugamiru/>

機能性ウエアを活用して  
スタイルアップ



リセットバランス  
タンクトップ

大森さんの評価	4
宮下さんの評価	5
竹森さんの評価	5

総合点  
★★★★★

一着で背中から腰まで  
スタイルキープ

ワコール人間科学研究所と理学療法士が共同開発した姿勢サポートインナー。背面のパンタグラフのような構造で、背骨が体の中心になるように、上半身の左右のバランスを整えて腰を支える。結果、腰が固定されて左右対称の動きを上半身に促し、お腹まわりをスッキリさせる。「着ただけでスタイルがよく見えるのがうれしい。フィットしているのに締め付け感がない。まるで体の一部みたい」と、3人とも絶賛。



斜めハシゴ状態に伸縮性の強い編みを入れることで、背中のゆがみを改善。

シンプルなデザインでアウターにもひびかない。ジャケットのインナーとして使ってもOK。6090円/ワコール 各密種センター ☎0120-307-056



肩バランスアップ アンダー  
レディスハーフスリーブシャツ

大森さんの評価	3
宮下さんの評価	3
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★

肩甲骨の位置を正して  
肩本来の動きを取り戻す

着用するだけで背筋がピンと伸び、しっかりと胸を張った美しい姿勢になるインナーシャツ。「ダイヤモンドバック構造」という、ストレッチ性の高いひし形の生地が、肩甲骨を脊柱方向に引き寄せ、肩甲骨の浮き上がりや肩凝りを抑制。肩本来の動きを取り戻すことで、筋肉の緊張もほぐし、肩凝りや五十肩が緩和される。「着ると胸が自然と開き、背中に1本筋が通る感じが気持ちいい。肩の動きも楽だしジムに着ていきたい」と大森さん。



肩甲骨を支えるアウターマッスルとインナーマッスルのバランスを整える。

肩甲骨が正しい位置に戻ることで、胸郭が開き呼吸が楽になる。軽量で優れた保湿度と吸汗速乾があり、肌の当たりも柔らかい。6930円/アシックス お客様相談室 ☎0120-77-6338

全身の  
バランスを鍛えて  
冷えやむくみを改善



インナースキャン50  
BC-306

大森さんの評価	4
宮下さんの評価	4
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★★

データがグラフ管理でき  
メタボ対策に役立つ

50g単位で表示される体重や筋肉量のほか、BMI、推定骨量など、乗るだけで九つのデータが計測・表示できる体組成計。計測結果を大きな文字やイラストにしたり、体の変化の推移が分かるようグラフ表示したり、分かりやすく楽しく健康管理できる工夫がたくさん。「すっきりしたデザインで、リビングに置いて違和感がないので、毎日忘れずに計測できそう」と竹森さん。「カルシウム摂取目標値が分かるのが便利」と宮下さん。



表示部分が本体から取り外しでき、計測データを手で確認できる。

4人分の名前入力や目標設定が可能。パスワード設定ができるので、家族と共用でもプライバシーを守れる。1万5000円(編集部調べ)/タニタお客様サービス相談室 ☎03-3967-9655



チャンシー  
Susan

大森さんの評価	4
宮下さんの評価	4
竹森さんの評価	4

総合点  
★★★★★

ボディバランスを整え  
筋肉を鍛えるシューズ

かかととつま先に15度の傾斜をつけた、歩くだけでボディバランスが整うトレーニングシューズ。ソールの傾斜のガイドにより、肩、骨盤、ひざま先が一直線にそろった歩き姿に導き出し、踏み込み→体重移動→出しと重心移動が安定して、体の右の傾きやねじれなどを自然に補正してくれる。大森さん。「歩くといつもひざが痛くしていたのに、チャンシーを履いたら足運びがスムーズに」と宮下さん。



つま先とかかとの傾斜による正しい体重移動で、弱っていた脚の筋肉を刺激。

全身でバランスを保つ姿勢を取ることで、体幹部の筋肉を鍛えることができる。日常的に使うことでヒップアップ効果も。2万8350円/シューズ・フィットネス相談室 ☎027-364-9241

43~44ページで紹介した商品が購入できます。

インターネットショッピングモールの「楽天市場」で、今回誌面で紹介した一部の商品が購入いただけます。楽天市場の「ゆがみ」ページにぜひ一度アクセスしてみてください。

ゆがみ対策 と入力して URLは <http://rac.rakuten.co.jp/74411/>

楽天市場で紹介している商品は、この特集で紹介した商品と完全には同一ではない場合があります。また、品切れの商品や在庫の確認が必要な場合もあります。あらかじめご了承ください。商品の購入方法については、サイト上の各ショップにお問い合わせください。

