

【自分で簡単！骨盤調整する方法】

腰痛を改善するためには、大殿筋（だいでんきん）と呼ばれるお尻の筋を、正常に働かす必要があります。今回はタオル1枚で簡単に骨盤を調整し、お尻に力が入りやすい状況にしたいと思います。



準備するもの

- ・バスタオルを丸めたもの
- *床が硬いところで行ってください。ベット・ソファ×

【方法】

- ①左右のお尻の筋肉を触ってみて硬さを確認します。
- ②腰骨の場所を確認する
- ③お尻が柔らかい方にタオルを置く
- ④腰骨にあたるように寝る
- ⑤そのまま2~3分リラックス

寝ていると、腰回りの力が抜けてきて、お尻に力が入る感覚が出現してきます。

