



伊集院鍼灸整骨院

ポッコリお腹、垂れ尻など美容的な悪影響、
腰痛や股関節痛など身体的不調を引き起こす
“反り腰”を簡単セルフケア！

伊集院鍼灸整骨院院長監修のエクササイズ動画を公開

株式会社エムディー

プレスリリース

2023年11月9日 15時

ポッコリお腹、垂れ尻など美容的な悪影響、腰痛や股関節痛など身体的不調を引き起こす“反り腰”を簡単セルフケア！伊集院鍼灸整骨院院長監修のエクササイズ動画を公開

医療・健康

長時間のデスクワークや立ち仕事の方、妊娠後期や育児中の方、ハイヒールを履く方、アスリート、バレエダンサーや新体操選手などに共通する悩み“反り腰”。骨盤の歪みと反り腰の関係性を解説し、反り腰の改善に役立つストレッチやエクササイズを動画でご紹介します。

伊集院鍼灸整骨院（株式会社ロングライド本社：千葉県千葉市、代表取締役：伊集院博）は2023年10月27日（金）、姿勢のクセ、間違った身体の使い方、筋力の低下などで起こりやすい“反り腰”の改善につながる、自宅でできるストレッチやエクササイズ動画を、公式ウェブサイトの記事「反り腰でよく起きる症状とは？原因と治し方を解説します！！」にて公開いたしました。

▼伊集院鍼灸整骨院公式ウェブサイト記事「反り腰でよく起きる症状とは？原因と治し方を解説します！！」 <https://www.ijuinseikotsuin.jp/ijuin-blog-case/3104/>

■妊娠後期の方、育児中の方、ハイヒールを履く方、アスリート、バレエダンサーや新体操選などの多くに共通する悩み“反り腰”

伊集院鍼灸整骨院は、2007年に千葉市で開業。常に患者さんの目線に立ち、一人ひとりを大切にすることをモットーに丁寧な施術を行い、笑顔の溢れる地域づくりに貢献できるよう邁進しています。

日々、様々な症状を抱える方が来院していますが、もっとも多いのが腰の痛み。妊娠後期の方、育児中の方、ハイヒールを履く方、アスリート、バレエダンサーや新体操選手などが共通して、“反り腰”の症状に苦しんでいます。

反り腰の改善に役立つのが、骨盤のゆがみと反り腰の関係性を理解した上でのストレッチやエクササイズ。

自宅でも気軽に行っていただけるように、公式ウェブサイトにストレッチやエクササイズ動画を追加することといたしました。

▼反り腰の改善に役立つストレッチやエクササイズ動画を追加
<https://www.ijuinseikotsuin.jp/press-release/post-3748/>

■腹部インナーマッスル、モモ裏、股関節の付け根、前モモなどのパーツ別に、ストレッチやエクササイズ動画を制作

動画を監修したのは伊集院鍼灸整骨院院長、BESJ認定ピラティストトレーナーでもある伊集院博です。記事ではイラストを用いて、自分のゆがみのタイプ、骨盤のゆがみと反り腰の関係性、反り腰で引き起こされる様々な症状と治し方などを紹介。ケアの必要性を理解した上で、動画を視聴しながら実際にストレッチやエクササイズに挑戦していきます。

ストレッチやエクササイズ方法は、腹部インナーマッスル、モモ裏(ハムストリング)、股関節の付け根、前モモ(大腿直筋)などのパーツ別に紹介。お腹周りやお尻、太ももなど自分の気になるところに応じたストレッチやエクササイズを、注意点を意識して繰り返すことで、反り腰の改善を目指します。

なお、各動画は伊集院鍼灸整骨院の公式 YouTube チャンネルでも視聴可能。今後も、健康と美容に役立つ情報を積極的に発信してまいります。

(1) 腹部インナーマッスルエクササイズ 1

(2) 腹部インナーマッスルエクササイズ 2

(3) モモ裏（ハムストリング）エクササイズ

(4) 股関節の付け根（大腰筋）ストレッチ

(5) 前モモ（大腿直筋）ストレッチ

【伊集院鍼灸整骨院（株式会社ロングライド）について】

本社：〒260-0021 千葉市中央区新宿 2-3-12

代表者：代表取締役 伊集院 博

設立：2007年8月

電話番号：043-247-3755（伊集院鍼灸整骨院 千葉中央院）

URL：<https://www.ijuinseikotsuin.jp/>

事業内容：施術業務、トレーナー業務

【一般の方向けのお問い合わせ先】

企業名：伊集院鍼灸整骨院（株式会社ロングライド）

担当者名：伊集院 博

TEL：043-247-3755

Email：ijuuin_seikotsuin@ybb.ne.jp

メディア関係者の方はこちら


[新規メディア登録はこちら](#)

[メディア専用ログインはこちら](#)

ログインするとメディアの方限定で公開されている
お問い合わせ先や情報がご覧いただけます

添付画像・資料

添付画像をまとめて[ダウンロード](#)

 株式会社エムディーのプレ
スリリース画像1

#反り腰

#ストレッチ

#エクササイズ

#千葉市

#整体

#セルフケア

 応援する

企業情報

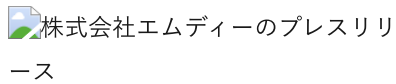
[+ フォローする](#)

企業名 株式会社エムディー

代表者名 椎名 規夫

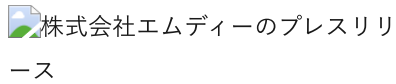
業種 広告・デザイン

株式会社エムディーの
関連プレスリリース



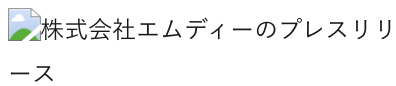
茨城県取手市の手作り焼き菓子のお店「こなのか」が、11月9日（木）にテイクアウト専門店としてリニューアルオープン！店頭販売に加え、車による移動販売も

2023年11月13日 13時



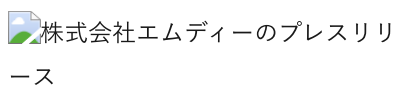
京葉瓦斯（京葉ガス）株式会社が11月18・19・23日の3日間、茨城県の取手ウェルネスプラザでアートな「つぎのうれしいフェスタ」を開催

2023年11月13日 13時



解説記事「コミュニケーションとは？コミュニケーションの本質を知ろう！」に最新情報を追加。10月19日公式ウェブサイトにて公開

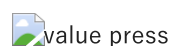
2023年11月7日 10時



茨城県取手市の株式会社石引写真館が創業70周年を記念し、9月29日から10月4日まで、写真展「乾板写真で見る70年前の顔と今」を開催。連日50人以上が来場

2023年11月2日 11時

株式会社エムディーの
関連プレスリリースを[もっと見る](#)



プレスリリースを配信したい方へ

[特長](#) [料金プラン](#) [配信先一覧](#) [お客様の声](#) [ご利用の流れ](#) [よくある質問](#) [ログイン](#)

無料会員登録

プレスリリースお役立ち

- ・ 広報インタビュー
- ・ 記者100人の声
- ・ 広報セミナー情報
- ・ プレスリリースの書き方
- ・ プレスリリース雛形100選
- ・ プレスリリースのタイミング
- ・ プレスリリース3分作成ツール
- ・ プレスリリース校正ツール

関連サービス

- ・ プレパブ支援NOKKETE

valuepress

- ・ 無料会員登録
- ・ メディア登録
- ・ パートナー企業様へ

運営会社

- ・ 会社概要

利用規約等

- ・ 利用規約
- ・ プライバシーポリシー
- ・ 特定商取引法に基づく表記

COPYRIGHT 2003-2023 valuepress CO,LTD. ALL RIGHT RESERVED.

This site is protected by reCAPTCHA and the Google Privacy Policy and Terms of Service apply.