

整体師が自宅でやっている 5分で整う朝のセルフケア習慣帖

腰・肩・骨盤を同時にほぐす、均整術の知恵を凝縮したセルフケアガイド

監修：北野（均整術師・きたの均整院 院長）

なぜ「朝5分」が大切なのか

寝ている間、身体はほとんど動きません。血流が緩やかになり、関節や筋肉は少しこわばった状態で朝を迎えます。均整術では「その日の身体の使い方は、朝の姿勢で大きく変わる」と考えます。朝、骨盤や肩まわりが整った状態でスタートできると、日中の負担のかかり方も変わってきます。

朝5分ルーティン 全体マップ

順番通りに、呼吸を止めずゆっくり行うのがポイントです。

腰・骨盤ほぐし	肩・首リリース	全身連動
約2分	約2分	約1分

ケア 腰・骨盤ほぐし

1. 仰向け膝倒しストレッチ

- 仰向けに寝て、両膝を立てる
- 両膝をくっつけたまま、ゆっくり右側に倒す
- 顔は左を向け、肩は床につけたまま5呼吸キープ
- 反対側も同様に。左右で硬さの違いを感じてみましょう

ポイント：膝を倒す角度は「心地いい」と感じる範囲でOK。痛みがある場合は無理に伸ばさないでください。

▼ 参考動画（QITANO公式YouTube）



股関節の外旋・外転と骨盤のインナーマッスルストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=ihVnKOx-pVg>

2. お尻・股関節のストレッチ（脚組みストレッチ）

1. 仰向けで両膝を立てる
2. 右足首を左膝の上に乗せ、4の字をつくる
3. 左の腿の裏に両手を添えて、ゆっくり胸に引き寄せる
4. お尻の外側が伸びる感覚を感じながら5呼吸。反対側も同様に

▼ 参考動画（QITANO公式YouTube）



お尻のストレッチ（足を膝に掛けて臀部を伸ばす）

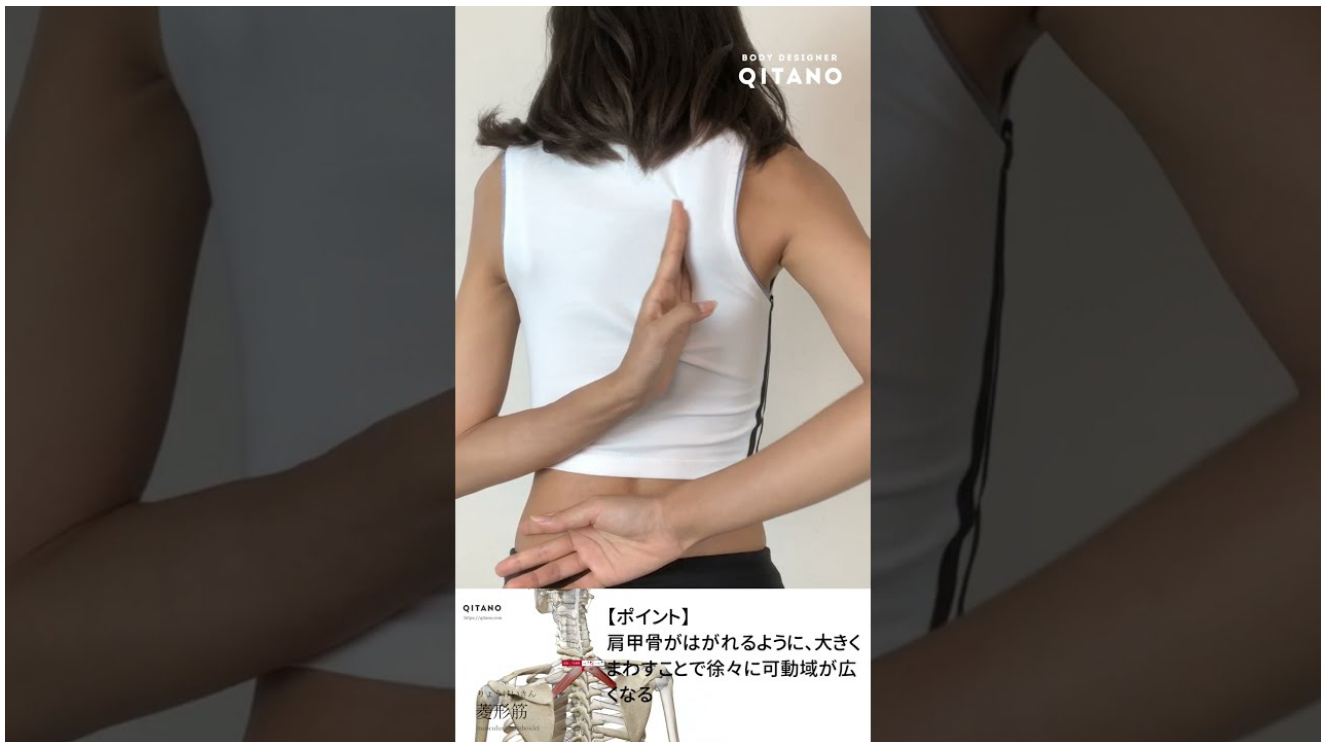
<https://www.youtube.com/watch?v=Vjfw70IDDMo>

ケア 肩・首リリース

1. 肩甲骨まわし

1. 椅子に座るか立った状態で、両手を肩に添える
2. 肘で大きな円を描くように、肩甲骨から後ろへ5回まわす
3. 反対方向にも5回

▼ 参考動画（QITANO公式YouTube）



肩甲骨はがし | 肩甲骨周りをほぐす

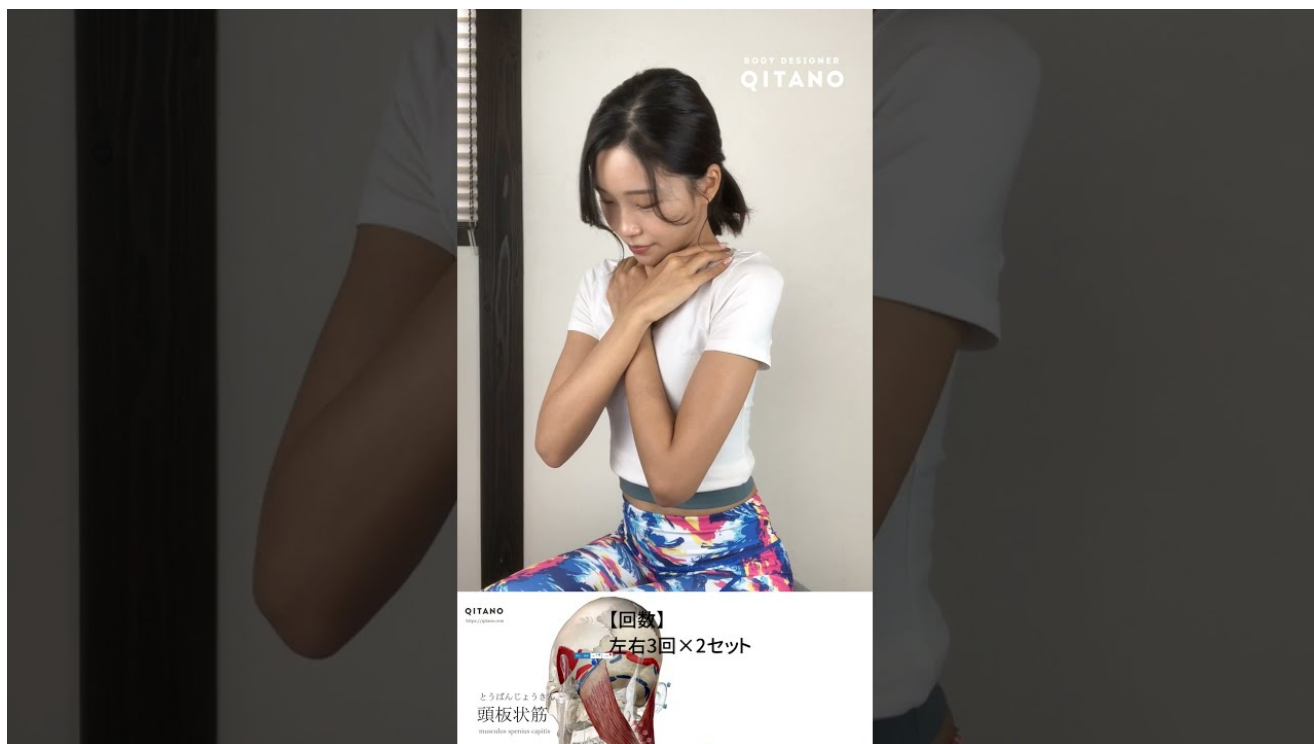
<https://www.youtube.com/watch?v=9v3fPr5mABw>

2. 首側面のストレッチ

1. 右手を頭の左側に添える
2. 軽く右側に首を傾け、左の首筋が伸びるのを感じる
3. 5呼吸キープしたら、反対側も同様に

ポイント：手で引っ張るのではなく、頭の重さで自然に伸びていくイメージで行いましょう。

▼ 参考動画（QITANO公式YouTube）



首を回す | 首の筋肉をほぐす

<https://www.youtube.com/watch?v=-wfUHcXuVKI>

ケア 全身連動ストレッチ

キャット&カウ（背骨の波動運動）

1. 四つ這いになり、手は肩の真下、膝は腰の真下に
2. 吸う息で背中を反らせ、胸を開く（カウ）
3. 吐く息で背中を丸め、おへそを見る（キャット）
4. ゆっくり5回繰り返す

これで朝のルーティンは完了です。お疲れさまでした

▼ 参考動画（QITANO公式YouTube）



キャットアンドカウ | 背骨をしなやかに整える

<https://www.youtube.com/watch?v=sOajznq8KI>

やってはいけない「朝のNG習慣」

起きてすぐスマホを見る → 前かがみの姿勢が首・肩の負担になりやすいので、まずは伸びをしてから

ストレッチで「痛いところまで」無理に伸ばす → 「心地いい」と感じる範囲が目安

寝起きすぐに反動をつけて動く・激しい運動をする →

関節・筋肉が温まっていない状態での急な動きは負担になりやすい

いつも同じ脚を組む・同じ側に重心をかける → 左右差が積み重なりやすい習慣

朝食を摂らずに1日をスタートする → 身体のリズムが乱れやすくなる一因

LEGOOLを使った応用ケア

LEGOOL（ルグール）をお持ちの方は、腰・骨盤ほぐしのときに腰の下へ置いて行くと、骨盤まわりへのアプローチがさらに深まります。

[LEGOOLについて見てみる → https://qitano.com/legool/](https://qitano.com/legool/)

監修：北野（均整術師・きたの均整院 院長）QITANO株式会社

<https://qitano.com/qma/line-gift>

本ページの内容は一般的な情報提供を目的としています。個人差があるため、すべての方に同じ変化があることを保証するものではありません。症状が重い場合や持病がある方は、医師にご相談のうえお試しください。