

マリソル

SHIHO・4枚の春コートで…

# Marisol

2021 MARCH

3 <https://marisol.hpplus.jp/>

珠城りょう



別冊付録36P

最新48スタイル!  
Hair Marisol  
2021

アラフォーの  
「何をどこで買えばいいのかわからない問題」リターンズ!!

ピンク ブルー イエロー

「最旬ニュアンスパステル」にときめいて

女っぷり着回し  
15days

パンツ派ヨンアの「きちんと→カジュアル」  
自由自在な着回し15days

松村北斗  
(SixTONES)

ディファインメイクで  
自分史上、一番キレイなわたし!

40歳の本音美容  
ファンデーション、色つき下地、BB…  
今の私に必要な“肌ベース”  
ってどれですか?

毎日3分!“おしりほぐし”講座

始めよう!

# 大人デニムと旬顔シャツ

新しい季節に  
まず更新!

短期集中連載  
アラフォーのための「毎日使いのジュエリー」講座  
第1回「マスク時代の美人ピアス」

Marisol おせっかい着回し

似合わせスタイリスト松村純子&全力エディター発田美穂  
大人がイタくならない「花柄」ありますか?

SHOP Marisol 通販  
エディター三尋木奈保さんコラボも登場!  
「春の女っぷりワードローブ」



とじ込みBOOK

おしゃれが変わる  
春のIT BAG名鑑

できる女性のキャリアを支えた「おしごと本」

見せまSHOW! ハフェの美学

新連載 星ひとみの「明日が変わる天星術占い」

Marisol  
「女っぷり」  
プロジェクト

【血行がよくなり、体ポカポカ、肌ピカピカ！】

# 毎日3分！“おしりほぐし”講座

在宅ワークが増えて、最近よく聞くのが体のこり固まりや筋肉の衰えを気にする声。実はその解決のカギになるのが、おしりほぐすだけで、ヒップアップはもちろん、小顔、冷え改善、美肌とよい効果がいっぱい！ そんな“おしりほぐし”メソッドを公開！

Question!

先生に質問！

Q. おしりほぐしはいつやるべきですか？

A. 「基本的にいつ行ってもOK。朝行うと筋肉がほぐれて1日活動しやすくなり、夜の入浴後に行うと血行促進効果が高まって寝つきがスムーズに。自分のやりやすい時間に行って習慣化を」

Q. おしりほぐしをやってはいけない人はいる？

A. 「腰痛など体のどこかに痛みがある人や、体調が悪い人は無理に行わないようにしましょう。妊娠中の人も避けて。また、おしりほぐしをやってるうちに痛みが出た場合はやめること」

「現代人の多くは、長時間のデスクワークなど座りっぱなしなので、おしりの血流が悪く冷えてこり固まっています。また、加齢に加えて、運動不足などからおしりの筋肉が衰えてたっている人も多数！」と話すのが、今までに15万人ものおしりをケアしてきた鍼灸師の田口咲さん。そんな田口さんがすすめるのが、おしりほぐし。

「おしりは上半身と下半身のちょうど真ん中にあるので、おしりが硬くなると全身の筋肉のしなやかさが失われます。逆に、おしりをほぐせば、全身の筋肉が一気に緩み、血液やり

おしりをほぐせば全身の筋肉が緩み、血行が促進！



鍼灸salon.あまひ  
～EMAI～代表  
田口 咲さん

たぐち・さき●鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、AEAインターナショナルエステティシャン、おしりのケアに着目した独自の手法を確立。著書「全身きれいになりたければ、お尻だけほぐせばいい！」(講談社)も話題に

ンバの流れもよくなるのです」

おしりをほぐす時に特に重要なポイントが3つあるとか。

「ひとつがおしりの大殿筋や中殿筋など多くの筋肉が重なる、おしり上部の、ミルフィーユポイント。ここをほぐせば全身の筋肉が緩んで血液やリンパの流れがよくなり、冷えやむくみが改善したり、やせやすくなったり、ヒップアップするほか、脚の筋肉のバランスが整ってO脚も改善しやすくなります。もうひとつがおしり上部の逆三角形の骨、仙骨。仙骨には多くの血管や神経が集まり、子宮や卵巣の機能を高めるツボもあります。ですから仙骨まわりをほぐすと冷えやむくみ、婦人科系の不調の改善や、精神安定などの効果が得られます。3つ目が、尾骨。尾骨から脊髄には終糸という糸状の組織が走り、周囲に髄液が流れています。尾骨まわりをほぐすと髄液の流れがよくなり、頭部のむくみが改善して小顔になったり、肌の乾燥、肩こり、頭痛の改善にもつながります」

おしりがほぐれて柔らかくなると、頭の肌までふわふわキレイになった女性をたくさん見てきたという田口さんのほぐしメソッド、ここに公開！

【アプローチするのは、この3カ所！】

## ③ 尾骨まわり



脊髄につながる“終糸”が走っている場所

## ② 仙骨まわり



太い血管や神経が集まっている場所

## ① ミルフィーユポイント



おしりの筋肉が重なり合っている場所

# ミルフィーユポイントをほぐす!

おしりの筋肉が重なっているのがミルフィーユポイント。ここをほぐすと、おしりはもちろん、硬くなっていた全身の筋肉が一気に緩み、血液やリンパの流れが促進。冷えやむくみの改善、ヒップアップ、O脚改善に効果的。



## 探し方

左右の腰骨の上辺に左右の手を当て、親指を中央に寄せて合わせる。親指以外の指を斜め45度にしたあたりの、押すと痛い部分がミルフィーユポイント。



## 【ミルフィーユポイントはここ!】

左右のおしりの上部のやや外側にある

「ミルフィーユポイントは、おしりの左右上部のやや外側にあり、大殿筋、中殿筋、小殿筋など多くの筋肉がミルフィーユのように重なる部分。ここをほぐすと全身の筋肉が効果的に緩みます」



## 3

両膝を曲げたままだ立てる

両膝を軽く曲げたままだ、膝を立てる。



## 1

両脚を左に出して横座りをする

床に座り、膝を軽く曲げ、両脚を左に出して横座りをする。



## 4

次に膝を倒す。3、4を繰り返す

次に、両膝を倒す。この立てたり、倒したりを5回。この動作でミルフィーユポイントがほぐれる。反対側も同様に行って。



## 2

右肘下と左手で体を支える

右の肘下を床につけ、左手は軽く床に置き、体を支える。大転子(股関節横の張り出した部分)が床に当たって痛い場合は、タオルを敷いて。

# 仙骨まわりをほぐす!

おしりの上部にある仙骨は、太い血管が集まっている場所であり、骨盤内臓器につながる神経や、副交感神経など多くの神経が通っているうえ、子宮や卵巣の機能を高めるツボもある場所。ほぐすと多くの効果が!



この3点が当たるように!



## 基本の姿勢

あおむけになり、両膝を曲げて両手で抱える。目標は天井へ向け、肩の力を抜いてリラックス。



## 【仙骨周辺はここ!】

おしり上部中央にある逆三角形の骨

「仙骨はおしりの割れ目の一番上に中指を当てた時に、手のひらで覆われる場所にあります。ほぐすと冷えやむくみの改善、小頭、婦人科系の不調の改善、精神安定などが感じられます」

外回し  
内回し  
各3回



## 2

左右の膝を離し、外回し、内回し

次に、両膝を離し、それぞれ外向きに3回回す。仙骨を床から離さずに回すこと。内回しも同様。

## 1

両膝をそろえて右に軽く倒す

あおむけになり、両膝をそろえて曲げ、両手を膝に置き、膝を右に軽く倒す。この時、仙骨の右側が床に当たるのを意識。



お回し  
右回し  
各3回

## 3

仙骨をトントンと床に優しく落とす

あおむけで足を軽く開いて両膝を立て、手のひらを下に向け体の横に置く。おしりを浮かし、仙骨が当たるように優しく床に落とす。トントンとリズムカルに5回。



5回



両膝を左へ回し、仙骨左側を刺激

両膝を左へと回していき、仙骨の左側が床に当たるのを意識。



## 4

おしりをさらに高く引き上げて落とす

3よりおしりを引き上げ、膝から胸が一直線になるようにし、床にストンとおしりを落とし仙骨を刺激。これを1回。痛みを感じる場合はタオルを敷いて行う。

1回

膝を下へ回していき仙骨下側を刺激

両膝を左から下側へ回していき、仙骨の下側が床に当たるのを意識。この膝の左回しを3回。右回しも同様に行う。



# 尾骨まわりをほぐす!

尾骨は脊髄につながる終糸が走る部分。終糸のまわりには、脳や脊髄を保護する髄液が流れ、尾骨をほぐすと髄液の流れがよくなり、頭部のむくみがとれて小顔になったり、肌の乾燥、肩こり、頭痛などの改善にも。



1

床に座り、両膝を軽く曲げる

床に座って背すじを伸ばし、両膝を軽く曲げる。手は体の後ろにつく。



【 尾骨周辺はここ! 】

背骨の一番下にあるとがっている骨

「尾骨は背骨の最下部にあるとがった骨。尾骨から脊髄には骨髄終糸という糸状組織が走り、尾骨をほぐすとその周囲を流れる髄液の流れが改善。小顔や、肩こり、頭痛などの改善効果が」

3

骨盤を前後に動かし尾骨を刺激

指先を前に向けて手のひらを体の後ろに置き、体を後ろに倒し、両肘を曲げて骨盤を後傾させ、尾骨にタオルを押し当てる。次に両肘を伸ばし骨盤を元に戻す。この骨盤の前後運動を5回。



5回



2

タオルを丸めておしりの割れ目の下に

ハンドタオルくらいの小さめのタオルを丸めて棒状にし、おしりの割れ目の下に縦に置き、左右のおしりではさむ。



タオルはこの位置に!



左右各30秒

あおむけに寝り、左右の腕を真横に伸ばす。右膝を曲げ、腰から下を左へひねり、右膝を左の床につくようにし、頭は右へ向けて30秒キープ。反対側も同様に。左右各1回。



左右各30秒

左膝を曲げて、両手で左の太ももを抱えて、両脚を手前にグーッと引き寄せて30秒キープ。反対側も同様に。左右各1回。

合わせてやってみよう!  
【 おしりほぐしストレッチ 】



あおむけになり、手のひらを下にして体の横に置く。左脚はまっすぐ伸ばし、右膝を内側に曲げ、足を左膝の上のせる。

お風呂で体をよく見る!

「お風呂では鏡でおしりをチェック。おしりの変化に気づけて形崩れが防げます。さらに、おしりにキュッと力を入れて手で支え、「この位置に戻ってね」と声をかけると引き上がりやすく!」



仙骨はささる、温める

「仙骨は手のひらですさったり、温めたりするだけでも仙骨はくしと同じ効果が得られるので、こまめに行いましょう。仙骨にカイロを貼ったり、ドライヤーの温風で温めるのもおすすめ!」



座る時はおしりを持ち上げる

「無意識に座るとおしりにシワが寄り、形崩れの原因に。これを防ぐため手で左右のおしりのほっぺを持ち上げてから座りましょう。腰の入り口を下に向けて座ると骨盤が立ち、さらに〇!」

毎日できるおしりケア