

快適なのは「中山式」と「ドレスアップ姿勢ベルト」

買う前に知っておくべき3つのポイント

① 意外と気になるムレに注意

夏場は特に汗で蒸れて肌トラブルに。擦れて痛い場合もあるので薄手のシャツを下に着て。1回使用ごとに洗濯も必須だろう。

② 長期間の使用は避けた

器具に体が慣れるようになり筋力が弱くなるので、使用期間は長くても半年が目安。

③ 値段が1つの目安に安過ぎるものは注意

値段の高いものは作りや素材が上質だった。有名な先生の冠商品でも効果はほぼ同じ。

「中山式」が快適
姿勢を正すと、まず根本的な体質改善が見込める。血行が良くなり新陳代謝が上がることで、太りにくく病気になるにくい体になるという。ならば早速グッズで矯正したい！ということで、今回はamazonや楽天で売れ筋の商品を集めて、プロに見てもらった。

センスにあってはどれも変わらないが、実際は着心地や素材・耐久性などに大きな差があることがわかった。一番評価が高かったのはロングセラーで定番の中山式。作りがしっかりしていて着用感も良い。中山式は、少しお高いけどそれだけの価値がある。逆に激安の「ピーンと背筋ベルト」は安からう悪かろうの典型。色々ある矯正グッズ、価格がグッズの品質にそのままあてはまると思っている。

「中山式」はプロも納得の仕上がり丁寧な作りで無理なく着用できる

さすが老舗の中山式！使用感も効果も◎



しっかりした作りだから、着方に慣れるまでちょっと面倒？

老舗の中山式がNO.1！夏場のムレだけが心配
しっかりした作りで、説明書も丁寧でわかりやすい。ベルトが太いので圧迫感がなく、擦れにくい。矯正効果もバッチリだ。

東京国際整体医学院講師 五十嵐浩之さん



中山式 脊椎医学キョウセイベルト

購入価格 4240円

ちょっと高いけれど快適なのは断然これ



ドレスアップ姿勢ベルト

購入価格 1320円

気軽に取り入れやすくメッシュなのでムレない

矯正器具っぽくなくムレない素材も◎

レースなので通気性は満点。ゴムが幅広く圧迫感もなさそう。パストラインもきれいに見える。

通気性の良い素材だから、着心地も良い



ピーンと背筋ベルト 通常タイプ

購入価格 650円

安がるう悪がるうで残念

チャチな作り着用感悪い！

ゴムが細く胸が圧迫される。サイズ調整もしづらい。まるで止血されているような着用感だった。

実際に付けてみると、胸にあたる部分が細くて結構痛い



たすき掛け背筋ベルト

購入価格 2392円

一長一短でコストパフォーマンス△
矯正効果は期待できそうだが、圧迫感が強く皮膚擦れも。1時間もつけていられない。この値段でこのつけ心地は残念。



快適円座クッション

購入価格 1350円

姿勢はよくなる！意識して座れば...

お尻がスッポリはまるので、正しい姿勢を作りやすい。でも猫背で座ることでもできるので意識の問題か。

猫背矯正

ツナ心地の差は歴然！



姿勢を正すと血行促進し、めぐりが良くなる

今回の取材協力



東京国際整体医学院
日本最大級の癒しの総合スクール。新宿・五反田・沖繩・タイとグローバルに展開。
www.seitai.co.jp



東京国際整体医学院講師 五十嵐浩之さん

姿勢矯正の秘密を徹底解剖します！
頭痛や肥満など猫背が原因と言われる症状は多いし、バストアップや美脚など姿勢が美的ポイントになることも多いが常識だ。姿勢を正すことは体質改善につながるといえる。今回は専門家も招いて姿勢矯正の本当の効果、おすすめの矯正グッズ、その使い方など姿勢矯正のより深い情報を提供していきます！

これが正しい姿勢です！正しい姿勢になる2STEP！



あごを引いて顔を正面へ。自然とまっすぐな姿勢になった！



いつも通りの姿勢！



自然に立つと、背中が丸まり首が前に出ている

正しい姿勢ってどういう姿勢？

正しい姿勢は簡単に作れる！五十嵐先生に教えてもらった



矯正器具は正しい姿勢を記憶させるためのツールです

矯正器具をつける前に整体で筋肉をほぐしてから行なうととっても良い◎
姿勢が悪い人は筋肉が固まっている。整体ではぐしてから器具をつける方が効果的



器具は正しい姿勢をキープするためのもの

姿勢が正されると血行が良くなり、新陳代謝が上がる。太りにくくなり、肌もつやつやに。また、骨の位置が正しくなることで内臓の動きも改善され、肩こりや腰痛もなくなる。
矯正器具は、自分ではつい忘れがちな正しい姿勢を体に覚えさせるためのものなのだ。

実際に選ぶとしたらどこがポイント？

矯正器具を評価しました！



あなたは猫背？それとも反りすぎ？

日本人の9割は猫背？それとも反りすぎ？
矯正グッズは猫背改善が目的。自分が猫背なのか、反りすぎているのかはふとした時の姿勢を見ればわかる。ショーウィンドウや鏡でチェックできる。

2013年！骨盤矯正の次は姿勢！

正した人からキレイになる？今話題の健康&美容法

昨年は骨盤に注目が集まり「体の歪み」に焦点が当てられた。骨盤矯正もすっかり定番になり、次なるブームはなんと姿勢。昔ながらの健康器具ショップからオシャレな雑貨店、ドラッグストアにも矯正器具があふれています。

雑誌・広告でもたくさん取り上げられていました



矯正器具も多数販売

今年はテレビや雑誌でも姿勢矯正グッズの特集がいっぱい！矯正器具も売れている

ホントにそんな良いことづくめ？プロに聞いてみました

