

報道関係者各位

2025年6月18日（水）
株式会社AKS Therapy Studio

薄着の季節、気になるのは“おなか”！

ボディラインを気にする女性は8割

～ 筋トレは一切不要！絆創膏でおなかのぜい肉を解消しよう ～

今年の夏も全国的に猛暑が予想されています。暑くなり薄着になると、ボディラインが気になる人も多いのではないのでしょうか。そこで、登録者数117万人超のYouTubeチャンネル『腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】』を運営する理学療法士の山内 義弘は、40歳以上70歳未満の男女全国600名を対象に「薄着になると気になるボディライン」に関するアンケート調査を実施しました。



■ 調査概要

調査期間：2025年6月3日

調査手法：インターネット調査

調査対象：40歳以上70歳未満の男女全国

サンプル数：600名（5歳刻みに男女各50名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果サマリー

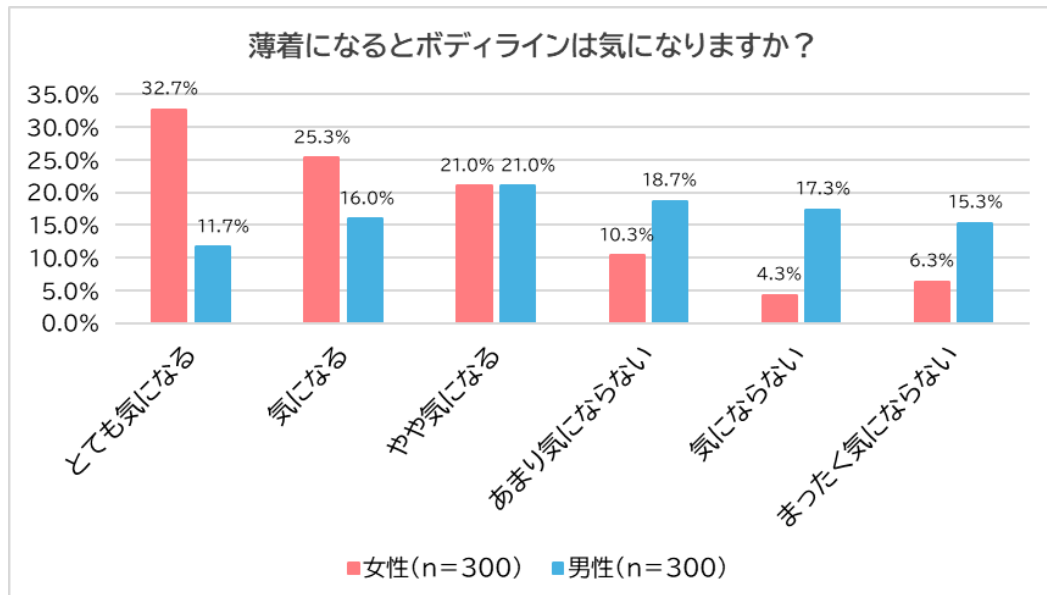
- ・薄着になるとボディラインが気になる女性は8割、男性は5割
- ・男女ともに最も気になる部位は「下腹部」、次いで「ウエスト」
- ・女性は「お尻」「脚」「二の腕」などにも意識が向きやすく、男性は比較的限定的な傾向

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

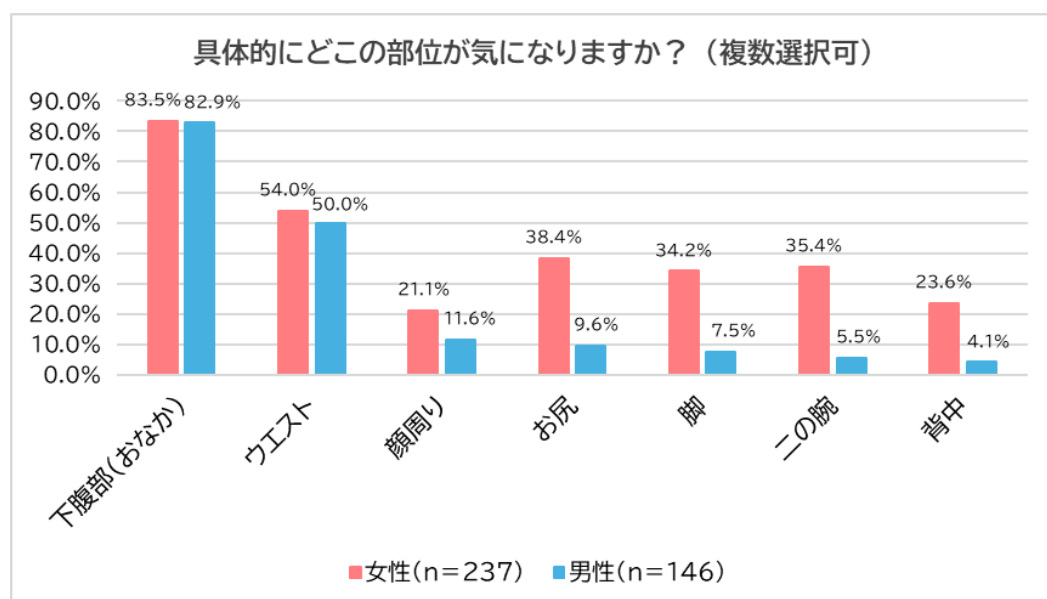
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

■ 調査結果

「薄着になるとボディラインは気になるか？」という質問に対し、女性では「とても気になる」（32.7%）と答えた人が最も多く、次いで「気になる」（25.3%）、「やや気になる」（21.0%）と続きました。この結果から、女性の79.0%が何らかの形でボディラインを気にしていることがわかります。一方で男性では、「やや気になる」（21.0%）が最も多く、次いで「あまり気にならない」（18.7%）、「気にならない」（17.3%）、「まったく気にならない」（15.3%）と続き、ボディラインを気にしている男性は48.7%でした。これにより、女性の方が男性よりもボディラインを意識する傾向が強いことがわかりました。



さらに、ボディラインが気になると答えた人に対して、「具体的にどの部位が気になるのか？」を尋ねたところ、男女ともに最も多かったのは「下腹部（おなか）」で、女性では83.5%、男性でも82.9%と非常に高い割合を示しました。次に多かったのは「ウエスト」で、こちらも男女ともに半数以上が気にしていることがわかりました。それ以外では、女性が「お尻」や「脚」、「二の腕」、「背中」などさまざまな部位を気にしている一方で、男性はそれらの部位を気にする割合が比較的低く、特に「二の腕」や「背中」と答えた人はわずかでした。これにより、男女で気にする部位の傾向に違いがあることも明らかになりました。



本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

■ 筋トレは一切不要！「絆創膏だけでおなかの脂肪が燃焼する衝撃の方法」

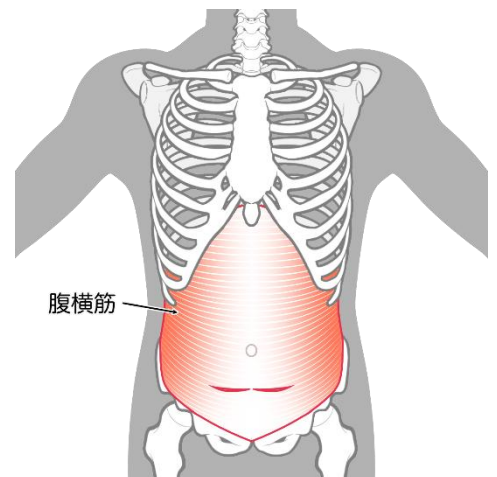
今回の調査から、ボディラインを気にしている多くの方が、特に「おなか」に悩みを抱えていることが明らかになりました。腹筋やジムのトレーニングに励んでいる方も少なくありませんが、実はそんなに頑張らなくても、おなか周りをスリキリさせる方法があります。

それは、あるポイントにやさしく刺激を与えるだけ。しかも、その刺激にぴったりなのが、誰でも手軽に使える“絆創膏”なのです。貼るだけで、ぽっこりおなかの解消が目指せる、シンプルだけど意外なアプローチ。忙しい毎日の中でも、無理なく続けられる新習慣です。

● 絆創膏でぽっこりおなかを解消するワケ

おなかのぜい肉を減らすには、「**腹横筋**」という筋肉を刺激するのが効果的です。その方法は、腹横筋の周りに絆創膏を6枚貼るだけでOK。寝ている間や日常生活の中で、無理なく体幹をサポートできます。

絆創膏を貼ることで腹横筋が働き、お腹を腹巻のように固定してくれるようになるため、**内臓が正しい位置に収まり、ぽっこりお腹の防止**や内臓機能の向上、代謝アップ、老廃物の排出をサポートします。



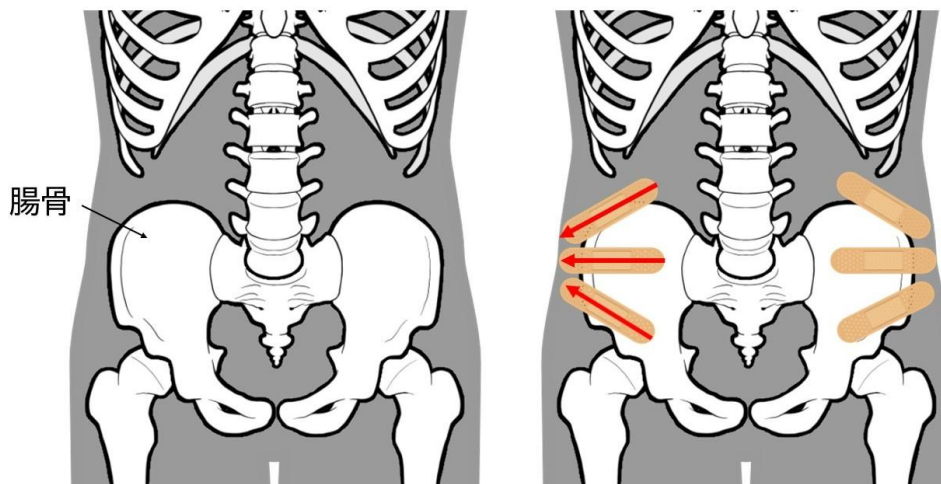
● 腹横筋とは

腹横筋は、肋骨と骨盤の間にある筋肉で、体幹の安定に大きく関わっています。ここがしっかり働くと、腰痛の改善や呼吸がしやすくなる効果も期待できます。

● 絆創膏の貼り方

- ① 骨盤の前にある**出っ張り（腸骨）**の前から後ろに向かって腸骨をまたぐように貼る
- ② 下腹部から腸骨に向かってまたぐように貼る
- ③ 肋骨の少し下から腸骨に向かってまたぐように貼る

上記の3か所とも**軽く皮膚を引っ張って腸骨をまたぐように貼る**ことで、腹横筋が内側にキュッと収縮して活性化されます。貼った直後にじんわり温かく感じたり、お腹が引き締まる感覚を覚えたりする人もいるかもしれません。反対側も同様に貼りましょう。



但し、絆創膏による肌のかぶれには注意してください。肌にやさしい絆創膏を使い、長時間貼りっぱなしにしないよう気をつけましょう。

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

NEWS RELEASE

■山内 義弘プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋市出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数117万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびちぢみ体操』（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）の他、2024年12月25日に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）がある。また、この出版に伴い、自身が開発した絆創膏「山内流絆創膏™」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera



■会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://sekichukan.aks-therapy.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail：yamauchi@tialabo.com TEL：0797-80-7564