

骨振動

疲れ痛みを解消
楽に動ける
若々しい体

ボンビート整体



購入者限定
豪華特典

一般社団法人日本ピルピスワーク協会

- ✓ 骨振動で体の痛みが緩和
- ✓ 骨振動で見た目も若返る
- ✓ カンタン！骨振動の作り方

目次

— 第 1 章 —

- 04 骨で若返るメカニズム
- 05 骨が老化する原因
- 07 骨振動ポンビートケア

— 第 2 章 —

- 09 骨振動による骨代謝の活性化
- 10 振動による血液・リンパの流れの改善
- 11 体の動きの改善

— 第 3 章 —

- 14 脚の冷え・浮腫み改善ポンビート
《動画》
- 15 腰痛ケアポンビート《動画》
- 16 猫背改善ポンビート《動画》

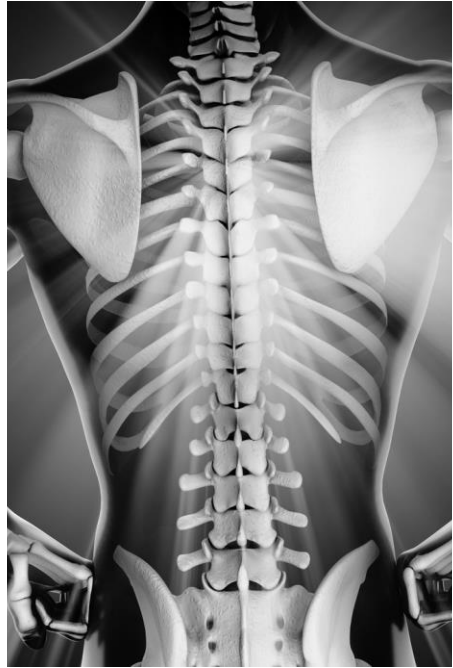
— 第 4 章 —

- 18 ポンビートケア実施の際の留意点

01

骨代謝
と骨密度

骨で若返る メカニズム



骨は「硬い」と思われがちですが、実は体内で絶えず新陳代謝を繰り返しています。骨を作る「骨芽細胞」と、古い骨を壊す「破骨細胞」がバランスを保ちながら働いているおかげで、骨の強さが維持されています。

骨は筋肉や皮膚の土台なので、骨が強ければ筋肉や皮膚の働きも良くなり、特に筋肉の深部覚、皮膚の振動覚から脳に送られる信号が活発になり、全身の動きが良くなります。

骨が 老化する原因

骨は加齢でホルモンが低下する、運動不足、栄養不足などで、骨が十分に作られなくなると「骨密度」が低下します。

骨密度低下が体調に与える影響 6選

運動器不全（ロコモティブシンドローム）

骨が弱くなると、骨折のリスクが高まります。特に背骨や股関節の骨折は、長期間の寝たきりや運動能力の低下につながります。結果として筋力も衰え、全身の健康状態が悪化します。

姿勢の悪化

骨密度が低下し、背骨の変形（圧迫骨折など）が起こると、背中が丸くなり、いわゆる「猫背」になりやすくなります。これが原因で内臓が圧迫され、消化不良や呼吸が浅くなるなどの体調不良が起こります。



ホルモンバランスの乱れ

骨は単に体を支えるだけでなく、体内のカルシウムバランスやホルモンの調節にも関与しています。骨密度が低下すると、これらのバランスが崩れ、慢性的な疲労感や免疫力の低下を招くことがあります。

身長が縮む

骨密度が低下すると、背骨が圧縮され、身長が短くなることがあります。これが「老けた印象」を与える原因の一つです。

顔の衰え

骨密度の低下により、顔の骨格（特に顎や頬骨）が薄くなると、皮膚がたるみやすくなり、しわや老けた印象が目立つようになります。



全体の姿勢とシルエットの崩れ

骨密度が下がると体全体のバランスが崩れ、姿勢が悪化します。姿勢が悪いと実際の年齢以上に老けて見られることが多いです。

骨振動 ボンビートケア



骨からの衰えを回避するには骨密度を保つ「骨振動ボンビートケア」が最適！

骨は「見えないけれど体を支える土台」として非常に重要です。

骨をケアすることで、気持ちの良い体、若々しい姿や動きも維持することができます。ぜひ、日常生活に骨振動ボンビートケアを取り入れましょう！

02

振動型

マッサージ器が

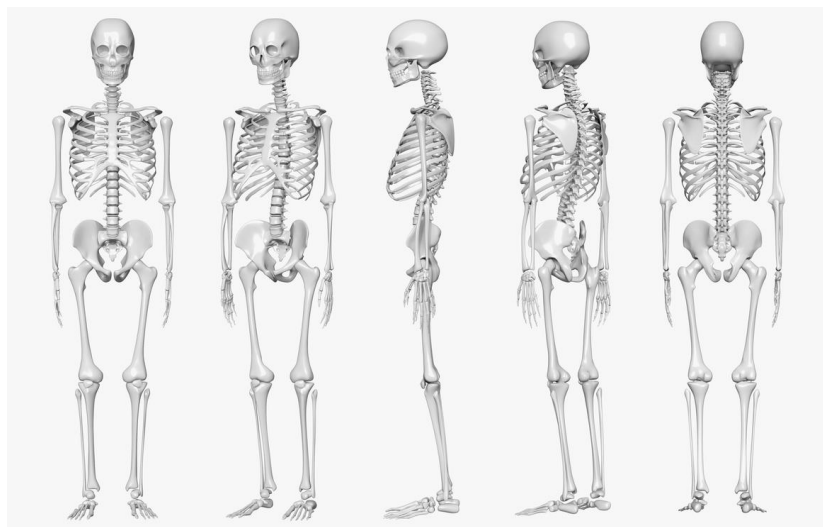
骨に与える

3つの恩恵

骨振動による 骨代謝の活性化

骨芽細胞の活性化

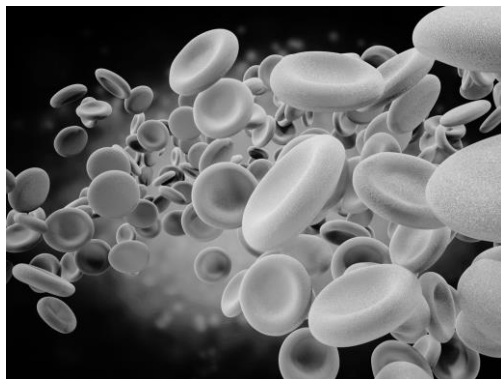
骨を作る役割を持つ「骨芽細胞」は、適度な刺激（振動や圧力）を受けることで活性化する性質があります。この振動が骨に負荷をかけ、その刺激が信号として細胞に伝わることで、新しい骨が作られやすくなります。



骨密度の維持・向上

振動による刺激は、骨にかかる負荷を通じて骨の「リフォーム」（再構築）が促され、骨密度を高める可能性があります。特に、適切な周波数と強さの振動は、骨粗しょう症の予防にも効果が期待されており、リハビリやフィットネスの現場でも注目されています。

骨振動による 血液・リンパ の流れの改善



血管の拡張と血流増加

振動によって筋肉がリズムカルに収縮と弛緩を繰り返します。この動きが血管に刺激を与え、血流の流れをスムーズにします。特に、深い部分にある血管にも作用し、酸素や栄養の供給がより効率的に行われるようになります。

リンパの流れの促進

振動はリンパ管にも働きかけ、リンパ液の流れを促します。この作用によって老廃物の排出がスムーズになり、むくみや炎症の軽減につながります。

筋膜や結合組織の緩和

振動により筋膜が柔軟になり、筋肉やその周辺の組織がほぐれていきます。この効果が血流やリンパの流れをさらに改善し、体全体の巡りを整えるのに役立ちます。

骨振動による 体の動きの改善



筋肉の活性化

骨振動は関節にある深部感覚（深部覚）に働きかけ、関節の可動域を広げる効果があります。

深部覚とは、体の位置や動きを感じ取る感覚で、姿勢やバランスを保つために重要な役割を果たします。

同時に、筋肉を微細に収縮させることで、筋力やバランスの向上を促します。

特に、普段あまり使われない深層筋（インナーマッスル）を効果的に刺激するのに役立ちます。

関節の可動域の向上

振動による筋肉や筋膜のリリース効果が、関節の柔軟性を高めます。この結果、動きがスムーズになり、体の負担を軽減することにもつながります。

神経機能の向上

振動が感覚神経や運動神経を刺激することで、神経と筋肉の連携が強化され、動きがより滑らかになります。

03

ボンビート
実践編

スマホで動画を見る方法


STEP 1

次ページのQRコードをスクリーンショットで撮影



STEP 2

「写真」からSTEP 1の画像選択。

右下の  マークをタップ

ブラウザで動画を開くことができます。



部屋でできるかんたん ボンビート

骨振動で
脚の冷え・むくみ改善編



部屋でできるかんたん ボンビート

骨振動で腰痛ケア編



部屋でできるかんたん ボンビート

骨振動で猫背改善編



04

実施の際の 留意点

安全で効果的にポンビートケアを行うための7つの留意点

1.適切な使用部位を守る

振動型マッサージ器は特定の部位（筋肉、関節など）への使用を推奨されていますが、粘膜や頭部への直接使用は避けてください。

2.使用時間を制限する

同じ部位への使用は1回につき10分以内を目安にし、1日の使用時間も最初は30分程度にとどめるようにしましょう。

3.適切な強度設定

初めて使用する場合は低強度から始め、慣れるに従って適度な強度に調整してください。過剰な強度は筋肉や皮膚に負担をかける可能性があり、また刺激に慣れてしまうと効果が弱くなることもあります。

4.体調に合わせて使用する

発熱時や体調不良時、極度の疲労がある場合は使用を控えてください。また、寝不足や泥酔状態のときも使用を避けることをおすすめします。

5.ケガや炎症・骨折部位の使用禁止

傷口や腫れ、炎症、骨折部位はもちろん、皮膚症状などのある部位には使用しないでください。

6.医師の指導が必要な場合

妊娠中の方、ペースメーカーを使用している方、または重大な疾患を抱えている方は、使用前に必ず医師に相談してください。

7.使用後のケア

使用後は本体やアタッチメントを清潔に保ち、専用の保管ケースがある場合はそれを使用して保管してください。