

骨盤の歪みあなづるべからず！

骨盤が歪む原因は？



森重 普貴 院長

普段、骨盤について意識される方はあまりいらっしゃらないと思いますが、骨盤は体の骨格の中心にあり、バランスをとったり、臓器を守ったりする大切な役割も担っています。

骨盤の歪みの主な原因は、筋肉の低下と、姿勢にあります。人はバランスをとるため、骨盤の周りには様々な筋肉が付いています。運動不足や、日常生活で姿勢の悪い方、デスクワークなどで長時間同じ方向を向いている方は、筋肉のバランスが乱れ、それによって骨盤が歪んでしまいます。

骨盤が歪むと体にどんな影響があるの？

個人差はありますが、骨盤に歪みが生じると、疲労がたまりやすくなり、肩こりや腰痛の原因になります。また、腰まわりだけではなく、冷え症やO脚など、体全体の症状につながります。痛みが出た際、それをかばうことで姿勢が悪くなり、歪みをさらに進行させたり、別の部位に悪影響を及ぼしたりする場合もあります。

どんなことに気を付ければいいのか？

骨盤のまわりの筋肉をバランスよく保つことが重要になりますので、ランジやストレッチなど、日ごろから適度に運動をして、関節や筋肉を動かす。

- ・横座り・猫背・ひじをつくなど、偏った動き・姿勢を長時間しない
- ・数十分ごとに座り直すなど、環境・姿勢を変える

以上のようなことに気を付けて生活をしてください。

痛みが出てきたところには、筋肉が凝り固まっていたり、癖がついていたりして治療に時間が掛かる可能性があります。そのため、違和感がでてきた場合は、早めにお近くの整体院などへ相談してみてくださいね。

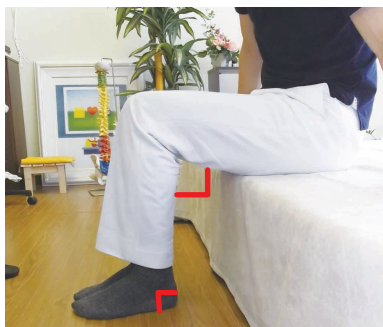
こんな生活していませんか？

- | | |
|--|--|
| ☐ 長時間無理な姿勢をすることがある | ☐ スカートを履いて歩くと、スカートがいつの間にか回っている |
| ☐ 食事のとき、横を向きながらテレビを見る | ☐ お腹がポッコリ出てきた |
| ☐ 座るときいつも同じ方向に横座りする | ☐ 堅めの床に仰向けになったとき、腰が浮く感じがする・両ひざを立てたときに、両ひざの高さが揃っていない(※手術や先天的な症状によるものは除く) |
| ☐ 椅子に座ると足を組みたくなる | ☐ 運動やストレッチをあまりしない |
| ☐ 体が冷えやすい(特に下半身) | |

1つでも当てはまる方

とりあえず大丈夫という方は
予防のためにやってみよう！

実際にチェックしてみよう！



つま先とかかとをそろえて、ひざ・かかとと地面が90度になるよう座る

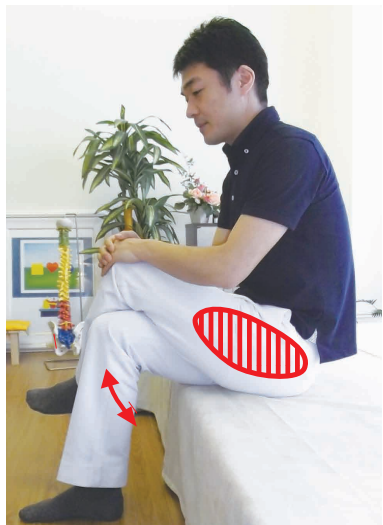


ひざの位置を確認。長さの違いが分かる場合は矯正ストレッチへ。問題ない場合は骨盤ストレッチをしてください。

とりあえず大丈夫！

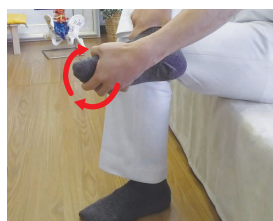
歪みが気になる方

簡単矯正ストレッチ



長さが短く見える方の足を上にして、足を組む。下になっている足を左右に揺らして、上の足の、太ももからお尻の筋肉・関節をほぐすように左右に10回揺らす。終わったらもう一度ひざの位置を確認して、あまり変化が見られないようであれば、最大で3回まで繰り返す

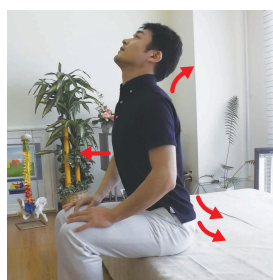
※無理のない程度に行ってください。痛みや歪みがひどい場合は自分で判断せず、整体院や病院へ相談してください。



1
いすに座って、足首・つま先をそれぞれ持って、つま先の方を内回し・外回し各10回ずつ回して足首をほぐす。



2
おへそをひっこめるように意識し、背中・腰・骨盤・首の順にしなやかに体を丸めながら後ろに倒す。無理のない範囲で、これ以上倒せないという位置まできたら、ゆっくり元の姿勢に戻す。



3
骨盤を前に押し出すように、骨盤・腰・背中・首の順に反らすように伸ばす。その後、2と同じようにゆっくり元の姿勢に戻す。
2・3で5セット繰り返す



4
お尻を片方ずつ持ち上げるように横腹を引き締め、ゆっくり戻す。左右5回ずつ繰り返す

※体は真っすぐに保ち、傾けないこと！お尻は持ち上がらなくてもOK



5
骨盤で正円を描くように、腰を左右5回ずつ回す

毎日コツコツ続けよう！
歪み防止骨盤ストレッチ

最近腰痛や冷え症が気になる...といった方はいませんか？それはもしかすると、骨盤の歪みが原因かもしれせん！そこで今回、誰でも簡単にできる骨盤の歪みチェック&ストレッチ法について、無痛整体 恵比寿の森 院長の森重 普貴(もりしげ ひろたか)さんに伺いました！