

肩こり、腰痛、便秘、むくみ・・・こんな症状はありませんか？ 実はこの症状、あなたの『骨盤の歪み』が原因かもしれません。一般的には、女性に關係するイメージを持たれがちな骨盤の歪み実は、男性にも關係します。そこで、今回は『骨盤』に関するお話です。

#### ◆ 骨盤の役割

骨盤には ① 全身の骨格や筋肉・内臓を支える ② 上半身のバランスをとり歩く動作を支える ③ 下半身に向かう血管や神経を守る ④ 赤ちゃんを守る 等の役割があります。骨盤は一日の中で絶えず上下左右の複雑な動きを繰り返しています。歪むとこの動きがスムーズにできなくなり、様々な症状を引き起こします。

具体的な症状には、① 頭痛、肩こり、首の痛み ② 腰痛、股関節痛、O脚、X脚 ③ ぽっこりお腹、肌荒れ、生理痛、生理不順 ④ 便秘、下痢 ⑤ 冷え、むくみ、自律神経の乱れ 等があります。骨盤の動きがスムーズになると、肩こり、腰痛、便秘が治ったり、血行や代謝が良くなる事で太りにくい体質などに繋がります！

#### ◆ 骨盤が歪む要因

原因：① 筋肉の衰え(運動不足、老化による) ② 体重の重心がずれる姿勢をとっている

具体的：① 足を組む癖がある ② 机に肩肘をつく猫背 ③ 鞆を持つ腕や肩がいつも同じ ④ 高いヒールの靴をよく履く ⑤ いつも横を向いて寝る ⑥ 片足だけに重心をかける

#### ◆ 骨盤の歪みチェック方法

1. ① 片足立ちを10秒以上維持する

⇒ 10秒立っていらなかった人は歪んでいる可能性が有り

2. ① 全身の力を抜き仰向けに寝る

② かかとを軸につま先の角度をみる

(鏡で写すか誰かに見てもらいましょう)

⇒ 左右でつま先の傾き方が違ったり、つま先がくっついている人は要注意

#### 左右に歪みがある場合

足のどちらか一方だけが傾いてしまう場合、骨盤に歪みがある。特に傾いた方の骨盤に問題あり。  
また、かかとよりもつま先が内側に向いてしまう場合にも、歪みが生じている。



#### ◆ 骨盤の歪みの改善法

歪みを改善する方法として、骨盤体操をご紹介します。継続的に取り組んでみて下さい。

##### 【手順】

- ① 足を肩幅に開き腰に手を当てる
- ② 視線は前に顎は少しひく
- ③ 両足が床から離れないように、腰をゆっくり大きく回す
- ④ 反対も同様に行う

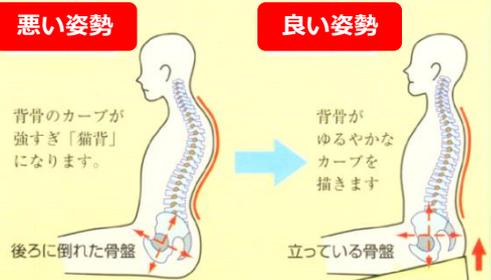
##### 【ポイント】

- ① 腰を反らないように、前かがみにならないようにする
- ② 上体を動かさずにゆっくり行う
- ③ 1周4～5秒で右回り・左回りを各10～15周行う

#### 左右に歪みがある場



#### 後ろに倒れている場合は、冷えやむくみが起き易



冒頭でもお伝えしたように、骨盤の歪みは男女に共通します。筋肉量が少ない女性の方が、歪み易い場合もありますが、男性は、いったん歪むと治しにくいと言われています。

当てはまると思われる方は、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？