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、骨盤の歪みが原因か もしれません。一般的に女性に関係するイメージを持たれがちな骨盤の歪みですが、実は男性も 関係します。そこで、今回は『骨盤』に関するお話です。

# ★骨盤の役割

- ① 全身の骨格・筋肉・内臓を支える!
- ② 上半身のバランスを取り、歩く動作 を支える!
- ③ 下半身への血管・神経を守る!
- 4 赤ちゃんを守る!

## ≪具体的な症状≫

骨盤は、1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悪く、むくみ り、様々な症状を引き起こします。

- 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
- 4 生理痛・生理不順
- ⑤ 便秘·下痢
- 6 冷え・むくみ・自律神経の乱れ

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!

手足がしびれる

冷える

#### 首·背中 頭痛・ 正常な 肩こり 腹筋が弱く 可動域低下 S字カーブ なり内臓 内臓圧迫 尻が突き出 低下・むく カーブ 体調不良 前カーブが みの要因 減少に 冷え原因 腰痛に ウェスト 股関節の 前ふともも が太い な腹 位置ずれ 血行循環が 股関節の 痛み発生 可動域が の要因 膝曲がり -低下 ひざ過伸展 ふくらはぎ の脚に となり、痛め 伸張され足首 易い状態 足裏のアーチ 体重を支える 【正常型】 【骨盤前傾型】 【骨盤後傾型】

このような症状は

意外に骨盤の異常が原因の

場合が多いのです。

# ★ 骨盤の歪む原因

- ① 運動不足・老化による筋肉衰え
- ② 体重の重心がズレる姿勢

### ≪具体的な原因≫

- 定を、組む癖がある!
- ② 机に、肩肘をつく・猫背!
- ③ 片足だけに、重心を掛ける!
- 4 鞄を持つ腕・肩がいつも同じ!
- **⑤** いつも横を向いて寝る!
- ⑥ 高いヒールの靴を、よく履く!

### ≪簡単な歪みチェック方法≫

- ① 片足立ちを10秒以上維持が、 出来ない方:歪み可能性が有り
- ②全身の力を抜き仰向けに寝る 踵を軸につま先の角度をみる
  - → 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!

陸が痛い

# ★ 歪みの改善策(骨盤体操を、継続的に取組む)

- ① 足を、肩幅に開き腰に手を当てる!
- ② 視線は、前に顎は少し引く!
- ③ 両足が床から離れないで、腰をゆっくり大きく回す!
- 4 反対も同様に行う!
  - 腰を反らないよう、前かがみにならないようにする!
  - ・上体を動かさず、ゆっくり行う!
  - 1周を4~5秒で右回り、左回り各10~15周行う!

四十五十篇

腰が痛い

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。当てはまると思う方は、参考にしてくださいね?