

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。一般的に女性に關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

- 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！

★ 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 ＞

- ① 足を、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 鞆を持つ腕・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 ＞

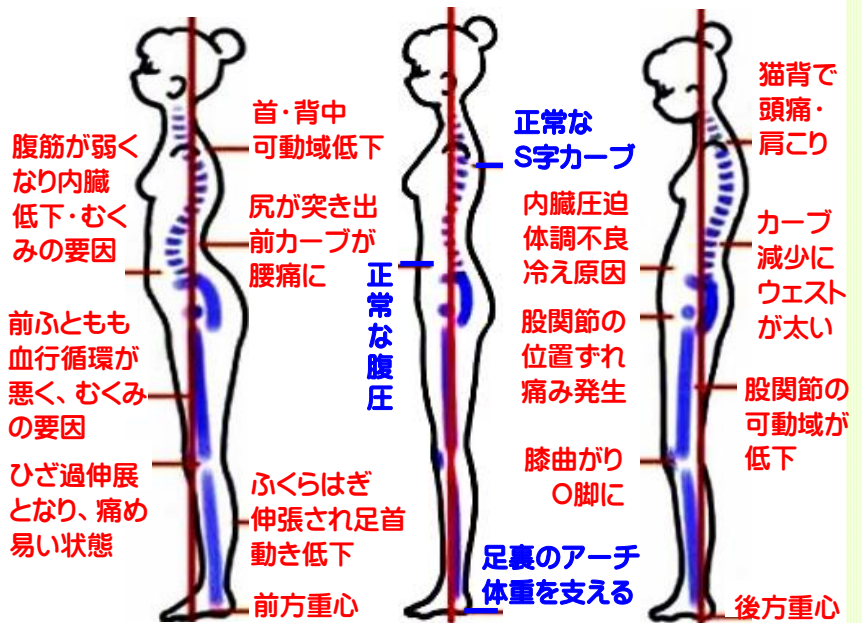
- ① 片足立ちを10秒以上維持が、出来ない方：歪み可能性が有り
- ② 全身の力を抜き仰向けに寝る踵を軸につま先の角度をみる

→ 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！

★ 歪みの改善策（骨盤体操を、継続的に取り組む）

- 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！

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？



【骨盤前傾型】 【正常型】 【骨盤後傾型】

