



アスパーク便り



6月1日 No,372 渡邊 旭

6月に入り、暑さが日ごとに増してきましたが、皆様体調は崩されてないでしょうか？

今回は、私自身最近気になっている骨盤の歪みについて調べました。

普段の生活で歪んでしまうことのある骨盤ですが、歪むと私たちの体にさまざまな悪影響を引き起こします。悩みのあるその症状も骨盤の歪みを治すことで改善できるかもしれません。骨盤の歪みは体の片側にばかり重心がかたよることなどで生じ、血行不良や体の痛みなどの原因になります。しかし、歪みを治す方法も、家でできることばかりなので、心配ありません。そこで、歪みチェックから歪みが引き起こす症状、歪みによる体の不調、歪みの改善などを紹介します。

1.骨盤の歪みチェック

【足踏みテスト】



- ①印のある床や、テープを貼るなどして床に印をつけ、その印を中心に立ちます
- ②目を閉じて、腕を大きく振り、太ももも高く上げ、その場で50回足踏みをします
- ③印より、1m以上動いてしまっていたら、骨盤にゆがみがあります

<進んだ方向で分かる骨盤の歪み方>

- 右に進んだ……右肩が下がっており、右側にずれている
- 左へ進んだ……左肩が下がっており、左側にずれている
- 前に進んだ……猫背。前側にずれている
- 後ろに進んだ……猫背。後ろ側にずれている

【日常チェック】

- ・片方の靴ばかりすり減る
- ・何も無いところでつまずく
- ・座るときに、脚を組む癖がある
- ・歩いているとスカートが回ってしまう
- ・仰向けに寝ると左右の足の開きが違う
- ・O脚またはX脚である
- ・立つときに、壁によりかかったり、片足に重心をおいている

2.骨盤の歪みが引き起こす症状

<血行不良・冷えによるもの>

- ・下半身太り（痩せにくい）
- ・生理痛・生理不順
- ・冷え性
- ・便秘
- ・不妊
- ・むくみ
- ・子宮筋腫
- ・卵巣の機能不全

<骨盤の歪みのもの>

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・猫背
- ・腰痛
- ・O脚
- ・内臓下垂

3.骨盤を歪ませる生活習慣

- 姿勢が悪い
- 筋肉力の低下
- 横向き、うつ伏せで寝ている
- カバンを同じ側の手で持つ
- 出産

4.骨盤の歪みを矯正する方法

- 正しい姿勢を心がける
- 長時間の同じ姿勢をさける
- 体にあった寝具で、十分な睡眠をとる
- ハイヒールを控える

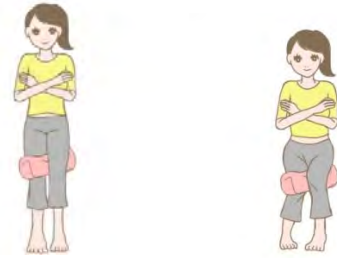
5.骨盤の歪みを矯正するエクササイズ

◆スクワット◆

①足を肩幅より少し狭く開いて立ち、胸の前で腕を交わらせます



②膝の裏にまるめたタオルを挟んで、膝の内側を意識しながらスクワットをします



1セット20回とし、毎日または1日ごとに行うと効果的です。

◆お尻で歩く◆

①両足をそろえて伸ばし、腕を胸の前で交差させて、背筋を伸ばして座ります



②左右の足を交互に前にだします
※お尻を浮かせないようにします



前に6歩進んで後ろに6歩下がります

◆椅子を使ったエクササイズ◆

①腰の高さくらいの椅子の背もたれに手をつけて立ちます



②ゆっくり息を吐きながら、かかとでお尻をたたきます（左右6回ずつ）



骨盤の歪みは、ちょっとした日々の癖や習慣などで生じ、放っておくと体中のあらゆる場所に、さまざまな不調をもたらします。しかし、日頃から意識して生活することで、歪みは改善されるので、早めに対策をするようにしてください。

私事ですが、5月いっばいで亀田総合体育館を退職させていただきました。私には夢がありまして、その夢に向かって次のお仕事をさせていただきます。1年2ヶ月働かせていただきましたが、本当にあっという間でした。スタッフ全員仲が良く、たくさんのお客様の笑顔に元気をもらい、私自身励みになっていました。たくさんのお客様に声をかけていただき、名前を覚えていただいて本当に幸せでした。短い間でしたが、ありがとうございました！