



アスパーク便り

No.405 H29 11月15日発行

担当 渡邊 勇人

みなさんこんにちは！

今回は骨盤のゆがみについてです！実は骨盤がゆがむと体のさまざまな箇所にその影響が出てくるんです。しかし、自分の骨盤がゆがんでるかどうか分かっている人は少ないかと思います。

そこで、今回は骨盤のゆがみの体への影響やチェック方法と、その改善のしかたを紹介します。

骨盤がゆがむとどんな影響があるのか・・・

体質への影響

体質的なことへの影響として、**むくみ・冷え性・肩こり・腰痛**などがあります。例えばむくみは、骨盤がゆがんでいると腰に近い脚の部分がむくむことがあります。さらに、後頭部にある後頭骨が骨盤と連動しているので、顔のむくみに影響を与えることもあります。

また、内臓が下がることでぽっこりお腹になったり、基礎代謝が低下することで**下半身太り**の原因にもなります。

体のバランスへの影響

骨盤のゆがみは、体全体の骨格のゆがみも発生させるため、体のバランスが崩れてしまうことがあります。分かりやすいのは、直立したときに自然と左右どちらかの肩が落ち、体が傾いた姿勢になってしまうケースです。猫背や反り腰も、骨盤の歪みが原因になっている可能性があります。これらは逆に、「いつも猫背になっているから骨盤がゆがんでしまう」とも言えます。

～なぜ骨盤がゆがんでしまうのか？～

- 座ったときに脚を組むことが多い
- 立っているとき、座っているときに左右に偏って体重をかけている
- かばんをいつも片側で持っている
- 同じ方向ばかり向いて寝ている

他にも骨盤がゆがむ原因はありますが、主に日常生活や運動の癖です。

もし自分に当てはまるものがある方は既に骨盤がゆがんでいる可能性があります。

～骨盤のゆがみのチェック方法～

チェックのしかたはいろいろとありますが、今回は簡単な方法を紹介します。

足踏みテスト

床に印をつけ、その場所で目を閉じて腕を大きく振り、太ももを高く上げ50回ほど足踏みをします。印より1m以上動いてしまったら、骨盤にゆがみがあるとのこと。

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



自宅でも簡単にできますが、ただし必ず身の回りに危険なものがないか確認してから行いましょう！

骨盤リセットストレッチ

骨盤の矯正を自宅でも短時間で簡単にできる**骨盤リセットストレッチ**を紹介します。

ステップ1

脚を骨盤の幅に開き踏みしめ、膝を緩め、骨盤を意識して大きく円を描くように回します。左右30回行います。

ステップ2

手は体の横に置き、両膝を立てて寝ます。

息を吸って吐きながら、両膝が離れないように意識して脚を左右に倒します。倒して10秒キープします。

力を抜いて脚の重みで体が引っ張られることを感じてください。左右10回行います。

ステップ3

仰向けになり、膝を抱えます。この時に、膝とおでこがくっつくように意識しましょう。背中全体を刺激するように転がります。骨盤と繋がっている背骨を刺激し、真直ぐにしてくれます。これを20回程度行います。

自宅で時間があるときなどに是非やってみてください！

自分でも驚くような発見があるかも？