

ウエルネ特集1
「骨盤と健康」

「骨盤」と健康のかかわりを探る

「骨盤矯正」や「骨盤ダイエット」が話題です。今回は骨盤と健康の

関わりや骨盤矯正の考え方、日常生活での注意点などについて、整体師の源祥晴先生にお伺いしました。

Interview



あべの整体サロン
院長 整体師
源 祥晴 先生

「骨盤のゆがみ」から
さまざまな症状が

まず骨盤の役割について
教えてください。

骨盤は、大きく分けると左右の「寛骨」と、真ん中の「仙骨」という3つのパーツで構成されています。骨盤の大きな役割は上半身の「受け皿」として体の重みを支え、バランスをとること。また、骨盤内の内臓を保護する役目も持っています。骨盤が守っている臓器としては、大腸や膀胱のほか女性の子宮や卵巣があり、もちろん



妊婦さんの場合は赤ちゃんを守るという大切な役割も担っています。

骨盤はゆがむのですか？

ええ、色々な原因でゆがみます。骨盤のゆがみは、左右の寛骨と真ん中の仙骨の間の仙腸関節にズレが生じる事により起こります。ゆがみ方には、左右の寛骨が、「開く」「閉じる」「前後にずれる」「後ろに倒れる」「反る」といったものがあります。

ゆがむようになるのじゃな

骨盤が開くと内臓が下がってきて、その結果、内臓の機能低下を引き起こします。また、逆に閉じるこれも内臓を圧迫して結果機能低下に繋がります。骨盤が左右前後にずれる場合は、結果、背骨が全体的に捻られて、肩こり、腰痛の原因になります。

筋肉の異常収縮が
骨をゆがませる

骨盤はなぜゆがむのでしょうか？

骨そのものは、何か突発的な強い衝撃を受けない限りゆがむものはありません。ではなぜ骨がゆがむかというと、直接の原因は筋肉の収縮にあります。骨盤の周りの筋肉が異常に収縮して、骨を引っ張ることでゆがみを生じさせているわけです。では腰周りの筋肉を緩めてやれば元に戻りますが、ことはそう簡単ではありません。



どこから緊張が来るのですか？

たとえば、人間の骨格は左右対称にできていますが、ほとんどの人は右利きですから、右半身に凝りが蓄積されやすいのです。特に疲労が溜まりやすいのが右腕です。腕の筋肉の疲労が肩の筋肉を引っ張り、肩の凝りを起こし、それが腰に連動して最終的に骨盤をゆがませている場合がよくあります。そういうときは、まず腕や

ウエルネ特集1

「骨盤と健康」

骨盤のゆがみチェック

- 食べ物を片方で噛む。
- 片方の足ばかりを上にして組む癖がある。
- 腰を片方にばかり、捻る癖や仕事をしている。
- 猫背である。
- 片足で立つ癖がある。
- 手足が、冷えやすい。
- 何もないのによくつまづく。

後ろに倒れると腰に過度の重みがかかり腰痛につながり、逆に前に反ると背骨に過度の重みがかかるため椎間板ヘルニアなどになりやすいです。自分には関係ないと思っ

肩の凝りをとって引つ張る力を弱めることで、少しずつ腰周りの筋肉収縮を弱め、ねじれやゆがみを小さくしていくことになり、骨盤のゆがみには、このように体の片側だけよく使うことのほか、さまざまな生活習慣や食習慣、精神的ストレスも影響します。いずれにせよ、最終結果である骨だけを考えるのではなく、ゆがみを生じさせている原因を突き止める根本原因から取り除くことが重要だというのが、私の基本的な考え方です。

日常生活での注意点

骨盤をゆがませないためには？
まず、できるだけ「左右対称」を意識することが大切です。

たとえば立つときは両足に均等に体重が乗るように。どちらか片足に体重をかけると、バランスを取ろうとして片側の筋肉が収縮し、疲労が起こってきます。つま先に体重がかかるハイヒールもお勧めできません。つま先重心になると骨盤が反り、O脚の原因にもなります。ふだんからできるだけスニーカーを履き、かかとから着地することを意識して歩くようにするのが理想です。

座るときは正しい座り方。

まずあくらは骨盤が開き、過度に後ろに倒れるのでよくありません。横座りも左右非対称に捻られます。女性に多い「べちゃんこ座り」も骨盤をゆがめ、三角座りも坐骨に負担をかけます。一番まし



なのは正座ですが、これも長時間だと足を過度に圧迫します。
要は床には座り、椅子に座るときは、その場合も筋肉にできるだけ負担をかけないよう、腰を丸めず、左右のお尻に均等に体重を乗せることを意識します。当然、足は組まない。椅子の高さはひざの角度が90度に曲がるくらい、これより低すぎても高すぎても、骨盤に負担がかかってきます。

体全体のバランスが大切

体操はどうでしょう？

ゆがみの予防は、骨盤を前後から支える筋肉を鍛える事も重要です。骨盤の前面を支える「腸骨筋」「大腰筋」は、大きく足を「ハ」の字に広げた「スクワット」後面を支える「大臀筋」は、うつぶせて足を棒状に真っ直ぐにして片足ずつ引き上げる運動が必要です。これを毎日繰り返すと、骨盤が安定し、ヒップアップにも繋がります。

また、骨盤のゆがみには、「内臓の疲れ」も関係します。

例えば、肝臓は右半身の筋肉と密接に関係しており、お酒やタバコを摂取すると、右半身のコリが

誘発されます。結果、左右の筋肉の引つ張り合いが、右側が有利になり、バランスを壊し、大きなゆがみへと導かれるのです。

最近話題の「骨盤ダイエット」とは？

骨盤のゆがみを矯正する事で短期的には、腰やお尻周りのサイズダウンに繋がります。また、長期的にはダイエットにも繋がります。とにかく美しいスタイルは、健康を乗り越えたものなので、骨盤を矯正する事で代謝を上げ、今以上に健康になる事が必要なのです。骨盤のゆがみは、あくまで「結果」です。そして、それを引き起こすものは筋肉の異常収縮です。その筋肉を硬くする原因はさまざまなのです。そこに本当の意味での

「根本原因」があります。

ありがとうございました。

ウェルネ特集1

「骨盤と健康」

あべの整体サロン

〒545-0012
大阪府大阪市阿倍野区
桃ヶ池町2-13-12

【女性専用 完全予約制】
TEL:06-6625-5861
(予約専用ダイヤル)

【定休日:月・火・祝日】 営業時間:10時~19時
(土・日営業)

URL <http://www.abenoku.com/>

