

# 健康管理ニュース

2024年3月号

## その症状、骨盤が原因？

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、骨盤のゆがみが原因かもしれません。一般的に女性にイメージを持たれがちな骨盤のゆがみ。実は、男性にも関係します。そこで、今回は『骨盤』に関するお話です。

### ◆骨盤の役割とは？

骨盤には、①全身の骨格や筋肉・内臓を支える、②上半身のバランスをとり歩く動作を支える、③下半身に向かう血管や神経を守る、④赤ちゃんを守るなどの役割があります。骨盤は一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。ゆが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。

具体的な症状としては、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・生理痛・生理不順、④便秘・下痢、⑤冷え・むくみ・自律神経の乱れなどがあります。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！

### ◆ゆがむ原因は？

原因は、①筋肉の衰え(運動不足、老化などによる)、②体重の重心がずれる姿勢をとっているなどが考えられます。具体的には、①足を組む癖がある、②机に肩肘をつく・猫背、③片足だけに重心をかける、④靴をもつ腕や肩がいつも同じ、④いつも横を向いて寝る、⑤高いヒールをよく履くなどが要因として考えられます。

次に、簡単なゆがみチェック方法を二つご紹介します。

#### 【その一】片足立ちを十秒以上維持する

⇒十秒立っていられなかった人はゆがんでいる可能性があります。

#### 【その二】①全身の力を抜き、仰向けに寝る、②かかとを軸に、つま先の角度をみる(鏡で写すか、誰かに見てもらいましょう)

⇒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！ゆがんでいるかもしれません。

### ◆ゆがみを改善しましょう！

ゆがみを改善する方法として、骨盤体操をご紹介します。継続的に取り組んでみて下さい。

#### 【手順】

- ①足を肩幅に開き、腰に手を当てる
  - ②視線は前に、あごは少しひく
  - ③両足が床から離れないように腰をゆっくり大きく回す
  - ④反対も同様に行う
- (ポイント)



- ・腰をそらないように、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

冒頭でもお伝えしたように、骨盤のゆがみは男女に共通します。筋肉量が少ない女性の方がゆがみやすい場合もありますが、男性はいったんゆがむと治しにくいと言われています。当てはまると思われる方は、参考にしてみてはいかがでしょうか？

以上