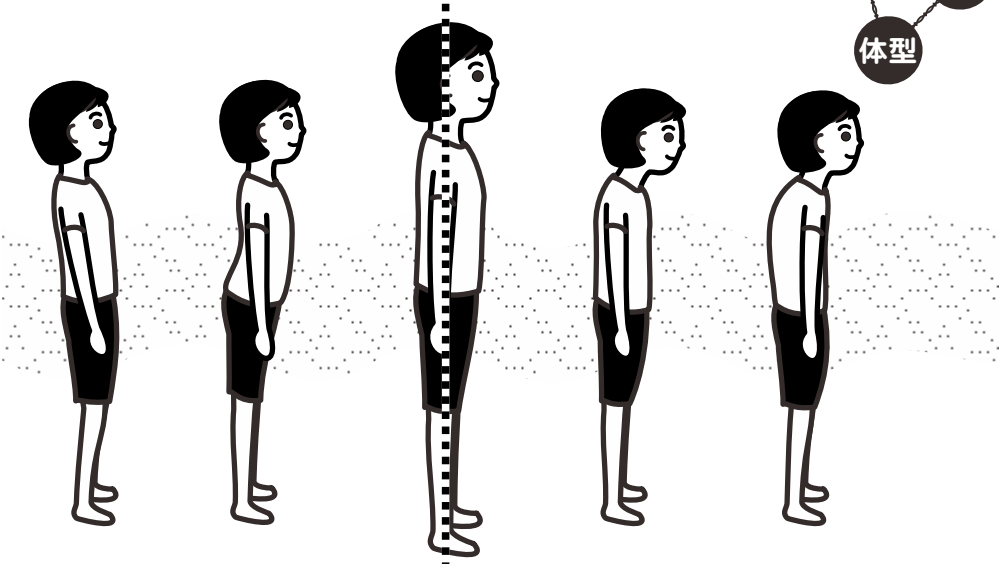


# 骨盤の歪み

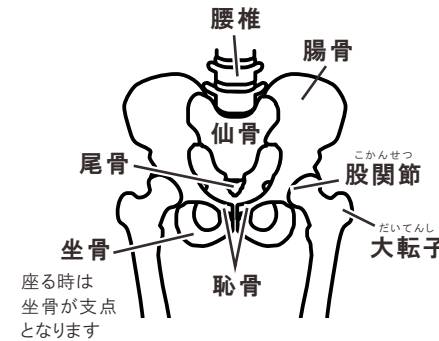
こつぱんのゆがみ



# 骨盤は体を支える土台です

骨盤は上半身と下半身をつなぐ重要な骨です。ひとつの大きな骨ではなく、腸骨、仙骨、坐骨、恥骨など複数の骨から成り、首から背中につながる脊柱とともに体全体を支える土台のような役目を担っています。

## 骨盤の構造としくみ



### 骨盤の役割とは

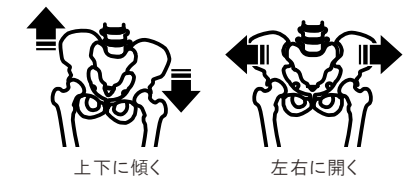
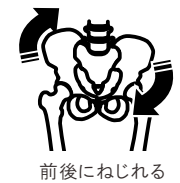
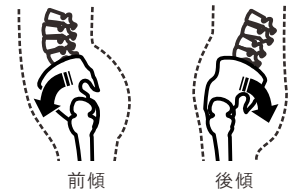
上半身を支えて全身のバランスを保つ役割をする、とても大切な骨。

また、内臓や生殖器を保護したり、女性の妊娠時には赤ちゃんを守る役割もしています。

## 骨盤は緩んだり歪んでしまう？

歩いたり体を使うことが少ない現代の生活では骨盤周辺の筋肉や骨と骨をつなぐ靭帯が弱くなり、昔と比べ骨盤も弱っていると言われます。普段の姿勢や習慣などにより、正しい位置からずれたり傾いて「骨盤の歪み」が生じることがあります。

### 歪みの例



### 歪んでしまう原因として考えられるのは

- |  |   |
|--|---|
| <b>姿勢の乱れ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>片足に体重をかけている</li> <li>うつむいて歩く</li> <li>横座りする</li> <li>足を組む</li> <li>片側の肩にバッグをかける</li> </ul> | <b>デスクワーク</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足</li> <li>妊娠や出産</li> <li>事故での損傷</li> <li>など</li> </ul> |
|--|---|

## 宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2018 2月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 骨盤が歪んでいる状態とは

片方の足が長い気がする、片方の靴底ばかり減る、というように体の左右がアンバランスだと感じたことはありませんか。それが骨盤の歪みによるものであっても、自分では気づきにくいものです。まずは簡単な方法で骨盤の歪みをチェックしてみましょう。

## 骨盤の歪みをセルフチェック!

▲の場合は骨盤の歪みが生じている可能性があります

### 足踏みの位置

目を閉じてその場で50回足踏みをした後に目を開けます。最初の位置から動いていませんか?



▲前・後・左・右いずれかに動いている

### 両足の角度

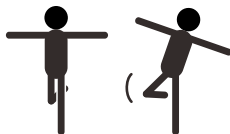
床に座り、両足を揃えて前に伸ばし、力を抜きます。足のつま先がVの字に開き、同じ角度になっていますか?



▲左右対称になっていない

### 片足立ちのバランス

15秒間、片足立ちで姿勢を保ちます。左右とも片足で立ていられますか?



▲左右どちらかで15秒間静止できない

### 左右の肩の高さ

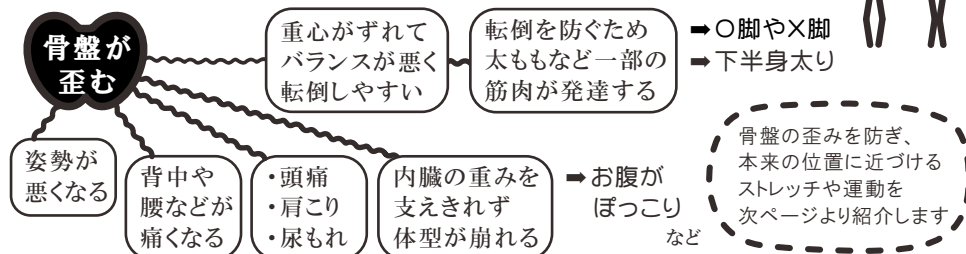
鏡に正面を向いて姿を映します。左右の肩の高さは同じですか?



▲高さが違う  
例えば左の骨盤が下がっていると左肩が低くなります

## 骨盤が歪むと起こる悪影響

骨盤に歪みが生じると体軸がぶれて体に様々な不調をもたらし、全身に影響が及ぶこともあります。



歪みを減らし、本来の状態に近づける

# 骨盤ストレッチ

骨盤を支える筋肉が弱くなったり硬くなったりすると骨盤の歪みが起こりやすいため、その筋肉をしっかり伸ばして鍛えるストレッチが効果的です。

## 骨盤の歪みに関わる筋肉…大腿筋(もも)…を伸ばす

横になって足伸ばし

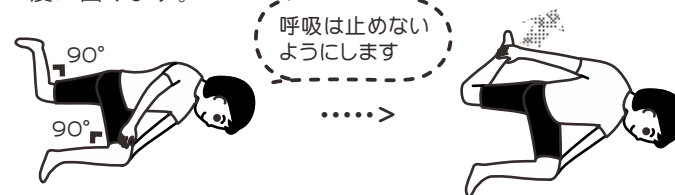
もも前側の筋肉

片足30秒ずつ交互に2~3セット

床に寝て横向きになり、下側の膝を両手で押さえます。

下側の膝を同じ側の手で押さえます。上側の足首を同じ側の手でつかみ、後方へ引っ張るように伸ばします。

卍字状になるように両足を90度に曲げます。



**ポイント!** お腹とお尻に力を入れて伸ばしましょう

仰向けになり、片方の膝を曲げて両手で抱え、もう片方の足はそのまま伸ばします。



反対側も同様に行います。

**ポイント!** 伸ばした足の膝が床から浮かないようにしましょう

## 片足を台に乗せて前屈

### もも後ろ側の筋肉

左右交互に  
2~3回

15~20cmのステップや台を用意し、片足を乗せます。乗せない足はそのまま腰から折り曲げるように前屈をします。反対の足も同様に行います。



左足と右足  
どちらも  
同じように  
できますか？



伸ばした足のももの後ろ側が伸びていることを意識しましょう

## 仰向けに寝て足をクロス

### もも外側の筋肉

左右交互に  
2~3セット

仰向けに寝て、イラストのように足を交差します。下側の足をできるだけ内側に引くように力を加えます。反対側も同様に行います。



ももの外側が伸びていることを意識しましょう

## 仰向けに寝て膝上げ押し

### もも内側の筋肉

内側と外側  
10秒ずつ

仰向けに寝て膝を上げ、肩幅くらいに開きます。

ももを外側から手で押さえながら、足は内側から外側に力を加えます。

次は反対に、内側を押さえながら、外側から内側に力を加えます。



足の力

目一杯の力を加えて  
10秒カウントします



足の力

足を押さえてもらうとより効果的です



力を加えた後の脱力も大切です。骨盤が正しい位置に戻ることを意識しましょう

## 骨盤を支える筋肉…<sup>ふくおうきん</sup>腹横筋…を鍛える

### 床に座って体ねじり

### お腹の横の筋肉

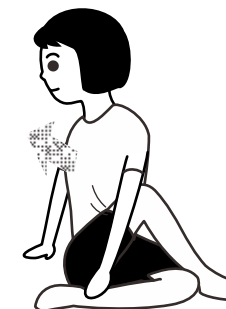
30秒間キープを  
左右3セットずつ

あぐらをかくように座ります。右足を左足の上に交差させます。

背筋を伸ばして胸を張り、左腕を前方へ伸ばし、左肘を右膝の外側に当てます。

息を吐きながら上半身を右側にねじり、そのままキープ。

反対側も同様に行います。



### 椅子に座って体側伸ばし

### お腹の横の筋肉

30秒間キープを  
左右3セットずつ

椅子に座り、両手を上げて右手で左手首をつかみます。

息を吐きながら、左の脇腹を伸ばすように右に上半身を曲げます。呼吸を止めずに、そのままキープ。

反対側も同様に行います。



無理をせず、自分に合った方法で行いましょう。  
体調がすぐれない時や、体に何らかの異常が現れた場合は、中止しましょう。  
必要に応じて専門の医師の診察を受け、適切な治療をしましょう。

歪みを減らし、本来の状態に近づける

# 骨盤エクササイズ

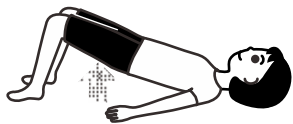
骨盤の前後の傾きを調整する

仰向けに寝て  
お尻上げ

5回を3セット

仰向けに寝て両膝を立てます。  
両腕は体の横に下ろします。

お尻を上げ、頭から膝までを  
真っすぐにして5秒間キープ。



お尻をゆっくり下ろし、床に着けずに  
再び持ち上げて繰り返していきます。

骨盤の左右の高さを調整する

仰向けに寝て  
左右に膝倒し

左右10回を  
2セット

仰向けに寝て両膝を立てます。  
両腕は体の横に下ろします。

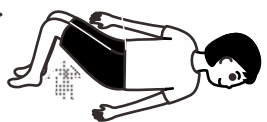
両足をゆっくりと右側に倒し、  
膝が床に着くギリギリの所で止め、  
元に戻します。

左右の膝をつけたまま  
開かないようにします

《上から見た状態》



90°に  
曲げる



顔は反対側へ  
向けます

左側も同様に行います。

# 骨盤の歪みを予防するには

正常な骨盤を維持するために、日頃から良い姿勢を保つよう心掛けましょう。

理想的な姿勢

立つ



頭から足までが真っすぐで  
横から見ると①～⑤が一直線になる  
姿勢です。

- ① 耳たぶ
- ② 肩
- ③ 大転子(お尻の横側に出っ張っている骨)
- ④ 膝
- ⑤ くるぶし

座る



頭からお尻までが真っすぐで  
横から見ると①～③が  
一直線になる姿勢です。

- ① 耳たぶ
- ② 肩
- ③ 坐骨(座った際に椅子に当たる骨)

寝る



仰向けの姿勢がお勧めです。

手足に負担がかからず、呼吸もしやすく、  
体重がバランス良く分散されるので  
睡眠の質も向上します。

横向きで寝る場合は、寝返りが  
定期的に行われていれば負担を  
散らすことができます  
枕やマットを見直して、寝返りが  
しやすい環境を作りましょう

横向きでは片側に負担が加わり、  
骨盤が歪んでしまう可能性があります。

うつ伏せでは呼吸が浅くなり、  
筋肉にもストレスがかかります。