

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

骨盤に注目！ 歪みを整えて アクティブな秋を



ポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。アクティブに動くにも、何かにチャレンジするにも最適な季節です。そこで、今月は秋を元気に楽しく過ごすために「骨盤を整えて健康体質に」のワンポイントアドバイス！今話題の骨盤ケアでバランスの取れた健康な体作りを！

骨盤ってどんなもの？

テレビや雑誌でもたびたび取り上げられ、エステや整体、マッサージュ屋さんでも大人気の骨盤矯正。体操DVD、クッション、ベルトなど骨盤を矯正するためのホームケア商品も続々登場しています。骨盤のゆがみを解消することで体調が良くなった、ダイエットにも効果的と言うことで話題になっていますが、それ以前に骨盤のしくみや働きを知らない方は多いのではないのでしょうか？「骨盤」と言うだけでつい反応してしまう人も、これから骨盤矯正を受けようと思っている人も、まずは骨盤がどんなものかを知っておきましょう。

骨盤の基礎知識

人の体は骨盤を中心にして上半身と下半身がつながり、骨盤が重心となつて様々な動きに対してバランスを保っています。骨盤は大きく分けると腰椎（腰骨の一番下）と繋がりが三角の形をした「仙骨」、その仙骨の両側に付いている蝶の羽のような形をした2枚の「腸骨」、そしてお尻の下の方に椅子に座るとあたる部分「坐骨」で構成されています。仙骨と腸骨の間は蝶つがいのような形になつていて、呼吸、歩行、上半身や下半身の動きに合わせて開いたり閉じたりして体のバランスを調整しています。骨盤の開閉は精神的な動きにも連動し、リラックスしている時は開き、緊張やプレッシャーを感じる時は閉まり気味になります。

歪みをセルフチェック

普段運動をしていない人や、1日中座り仕事の人ほど骨盤はゆがみやすいと言われています。まずは骨盤のゆがみをセルフチェックしてみましょう。

- 床に座り両足をまっすぐ伸ばした時、左右の足の踵の位置が違う
- 両腕を真横水平に伸ばしそのまま前方正面まで動かして手の平を合ると、左右の指の位置がずれる
- 靴底のすり減り方が左右異なる
- 肩の高さが左右違う
- スカートのズボンがいつの間にか左右どちらかに回っている
- 両目を閉じそれぞれ片足で立った時に左右の差が大きい
- 硬い床に仰向けに寝ると尾骨が当たる
- 椅子に座っている時は常に足を組む
- 腕を組む癖がある

一つでも当てはまる項目があれば、骨盤にゆがみがある可能性は高いです。では骨盤のゆがみを解消するには、どのようにしたらいいのでしょうか。最も効果的なのは周辺の硬くなった筋肉をゆるめ、骨盤や股関節の動きを良くすることです。筋肉が伸びて動きがスムーズになれば血行やリンパの流れも良くなり、むくみが取れダイエットにもつながります。

① 腸腰筋のストレッチ

※腸腰筋は足の付け根（太ももの前側の股関節付近）からおへそのあたりに付いている筋肉。

両手両足を床につけ片方の足を後ろに伸ばし、もう片方の足を直角に曲げます。伸ばした足の付け根をゆっくり伸ばします。左右交互に3回ほど行います。

② 股関節をゆるめる

両脚を肩幅くらいに開き仰向けに寝ます。足の親指同士をくっつけるように内側に向けて5〜10秒、外側に向けて5〜10秒を繰り返します。

③ お風呂で血行促進

湯船に入り両足を伸ばしたら息を吐きながら片方の足を曲げ膝を抱え10秒、両足交互に行います。※無理して動かすと逆効果です。気持ち良く動かすのがポイント！

暑さ疲れで内臓の消化器系が弱くなっているこの季節は、骨盤は閉まり気味。骨盤が閉まった状態で急にアクティブに動いて、ぎっくり腰などにならないように骨盤ケアをしっかり行ってください。骨盤ケアで身体のバランスを整えて、楽しく元氣な秋を過ごしましょう！

