

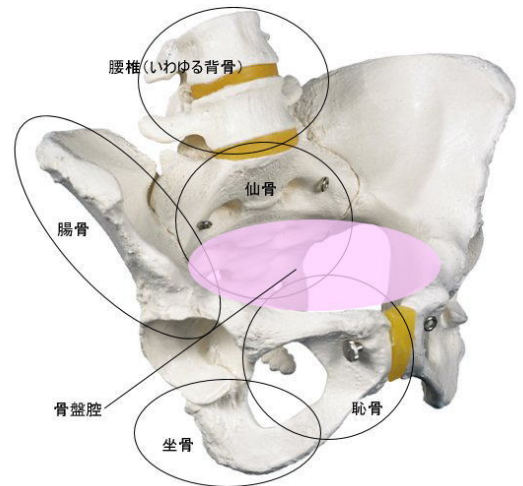
# 1, 骨盤とその働き

骨盤（こつばん）ってよく耳にする言葉ですが、いったいどこからどこまでが骨盤なのか？

骨盤を「腰骨（こしぼね）」とも呼ぶことがあります。腰に手を当てた時に当たるのでそう呼ばれているのだと思いますが、場所はおなかやおしりの辺りにあります。

解剖学的にみると骨盤は一つの骨の名前ではなく、仙骨、左右の腸骨・恥骨・坐骨をまとめてそう呼んでいます。

これらの骨はぐるっとあたかも輪のようにひとまわりにつながっていて、大きな器（骨盤腔：こつばんくう）を形成し、その中に男女共に大切な臓器を納めています。



それだけでも重要な働きなのですが、体の動きにも重要な役割を果たしていて、上半身の全てを支える土台になっています。

背骨は仙骨の上に乗っかっていて、上半身にかかる負担を受けます。骨盤腔自体も上半身の負担を骨盤全体に分散させる働きがあります。立っている時にはその負担を上手く左右の足へ分散させ、骨盤や足にかかる負担を軽減させていますし、歩行やジャンプの際には足から上がってくる衝撃を上手く吸収しています。

骨盤のバランスが狂っていると（歪みがあり、輪の形が崩れている状態だと）上半身の加重が片方の足にかかるようになっていたり、衝撃を上手く逃すことが出来なくなりいろんなトラブルの元になります。

かなざわ整骨院で骨盤矯正を重要視しているのはその為です。

## かなざわ整骨院インフォメーション

ホームページの「**健康通信配信申し込み（無料）**」から登録していただければ、毎回最新号発行時にメールにて配信致します。  
ホームページは「**かなざわ整骨院**」で検索できます。

### 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00-12:00	○	○	休診	○	○	13:00まで
午後16:00-20:30	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日は休診日です。

### お問い合わせ

通話料無料0800-123-0222 電話・FAX 06-4809-3933