

## 4, 骨盤の歪み②

今回は骨盤の歪みパターンを紹介しました。ご意見として「なかなかあの写真では歪みがよく解らない」とのことでしたが、安心して下さい。大切なのはここからです。

実際は色々な歪みのパターンも存在するし、それらが合わさっているパターンもあります。大切なことは歪みのパターンを覚えるということではなくて、そんな状態になったときに身体はどう変化するかということにあります。

骨盤と背骨のバランスは、柔軟な身体の働きによって保たれています。ちょうど手のひらの上にほうきを立てて、倒れないようにバランスを取る遊びに似ています。身体は頭の位置バランスが崩れると、転倒したり生活に支障を来すようになるので、背骨部分(ほうき)のバランスを保つために、骨盤(手のひら・土台部分)が常に無意識的に運動し、頭の位置バランスが悪くならないようにバランスを取るのです。

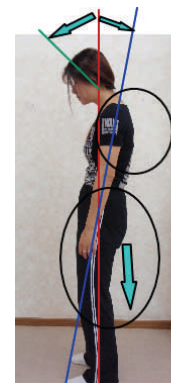
何かの要因で骨盤が歪むと、背骨はその影響を受け、前後左右に倒れようとしています。それを立て直そうとして、身体は無意識的に色々な姿勢を取るのです。



背中を丸めたり①、反らせたり②、横に倒したり、捻ったり・・・

①はいわゆる「猫背」という形になります。この時おしり(骨盤)は下がって見えます。より骨盤の位置を下げバランスを取ろうとするからです。

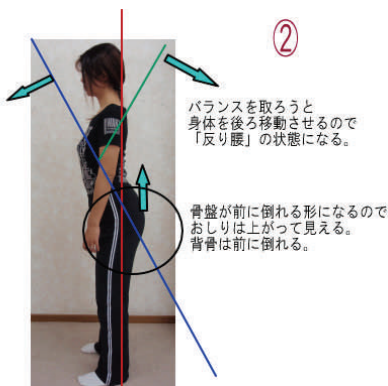
②は「反り腰」になっていて「胸を張っている」という状態ではありません。反り過ぎもバランスの悪い状態です。



①

頭を前に倒しバランスを取ることで、背中が丸くなりいわゆる「猫背」になる

骨盤が下がった結果、おしりの位置が下がり、膝も伸びず「がに股」状態



②

バランスを取ろうと、身体を後ろ移動させるので「反り腰」の状態になる。

骨盤が前に倒れる形になるので、おしりは上がって見える。背骨は前に倒れる。

歪みだした初期の段階では、骨自体が変形している訳でもなく、筋肉自体も無くなっている訳ではありません。

しかし放っておくと骨格はその歪んだ形に馴染もうと「変形」し始めます。筋肉もうまく働かなくなるので「痩せて」きます。(これがタレている状態です)

かなざわ整骨院では、こうなる前に歪みの原因部分から身体を整えていくことをお話しています。ただ自覚症状のない場合が多いので日頃から自身の姿勢をよく見ておいて下さい。

「昔と違ってきたな・・・」が良い指標になります。

身体は原因から調整すればちゃんとバランス(姿勢)を回復します。

次回は骨盤と足の関係についてお話しします。骨盤が歪むと足は「長くなる?短くなる?」

### 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。(バックナンバーもご覧いただけます)

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

待ち時間が気にならない予約優先制を導入しています。ご予約は受付まで。