

# 7, 骨盤と季節の変化

骨盤は固まっているのじゃなく、カラダを動かすとその動きに合わせて動きます。(当たり前ですが)

そして今回のポイントですが、カラダを動かしてなくても無意識的に動いて、それこそ寝ている時でも座っている時でも生きている間は**ずーっと動いている**のです。

手や足のように目に見えてダイナミックな動きをしていないので、わかりにくいのですが、呼吸や個人個人持っている体のリズムに合わせて開閉運動をしています。花のつぼみが膨らんだり、またある時には縮んだりを繰り返すようなイメージです。

日本には四季がありますが、カラダはその変化に反応し無意識に適応しています。

おかげで冬には基礎代謝を上げ、熱を夏より生み出すようにし、体の冷えすぎを防いだりしながら、その季節季節にうまく適応させているのです。

骨盤は内臓の働きに関係する重要なところなので、自律神経や代謝ととても深く関わっています。

なのでいわゆる「**季節の変わり目**」には特に動きが活発になります。

ここが気をつけないといけないところで、動きの小さい時には関節はシッカリと引き締まっていますが、動きの活性化と共に関節の可動域が大きくなり、知らず知らずの内に「ズレやすくなる」のです。

冬から春にかけてギックリ腰や寝違いが多くなるのも、この働きによるモノだと私は捉えています。

そして**ギックリ腰や寝違いを起こしやすい人の特徴があって、普段から骨盤の動きがスムーズでないという点**があります。

これは自覚症状が無い場合が多いのでなかなか解りにくいのですが、いつもからだが重く感じていたり、肩凝りや腰痛を感じている人はまず当てはまります。

いつも患者さんにお話しすることですが「普段からの手入れが大切なんですよ」は、こういったことがあるのでそれによるトラブルを未然に防いでいただきたいからです。

体の変化の方が気象庁よりも、数倍敏感に季節の変化を感じ取っています。

暦に頼るのじゃなく、**いつ変化があっても対応できるように普段からのケアを心がけて下さい。**



## 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。**