

# 正しい骨盤ケアでスタイル美人にないましょう！



雑誌やテレビで「骨盤の歪み」について特集されることが多いですね。  
自分の骨盤は歪んでいるのかも？と思っている方もいらっしゃるでしょう。  
でも、いったい骨盤が歪むってどういうことなのか？自分は骨盤が歪んでいるのかどうかを  
チェックしてみましょ。今回は「骨盤の歪み」を解消する方法をお教えしていきます。  
骨盤と体の歪みについて理解を深め、キレイな自分を取り戻しましょう！

## 「骨盤の歪み」とは？

この骨盤の歪みとひとまとめにしていますが実は種類があります。  
骨盤の歪みを大きく4タイプに分けて説明します。

### ①前後のゆがみ

骨盤が真っ直ぐの状態から、**前に倒れることを前傾**と言います。  
反り腰のような姿勢になりやすく、女性に多いです。  
また、**後ろに倒れることを後傾**と言います。これは男性に多い姿勢です。



### ②左右の傾き

骨盤が**左右に傾いている状態**です。  
骨盤が左右に傾くと、足の長さが変わってしまったり、  
背骨が曲がって肩の高さが変わってしまいます。



### ③骨盤のねじれ

骨盤のゆがみと言われているもので、最も多いのがねじれです。  
ただし、骨盤はあまり動く骨ではないので、ねじれがあったとしても数ミリです。  
この数ミリのねじれが悪化すると、**腰痛や膝の痛みなどの原因**になってしまいます。



### ④骨盤の開き

出産時にホルモンバランスによって**骨盤の開きがありそのままにしてしまった人**や、  
**骨盤の不調をそのまま放置してしまっ**などの原因が考えられます。  
体の内蔵や消化器などに不調をおこすこともありさまざまな不調の原因になります。



## 半分以上当てはまったら要注意！日常生活の習慣チェック 10

骨盤が歪む原因についてはさまざまな理由が考えられます。主として考えられるのが日常生活や運動のクセです。  
当てはまるものがないかチェックしてみてください。半分以上当てはまる方は要注意です！

- ✓ 足を組むときの足が決まっている
- ✓ いつも同じ肩でカバンを持つ
- ✓ 立っているときに片方の足に体重をかける
- ✓ いつも背もたれにもたれて座る
- ✓ 日常生活で歩く事がほとんどない
- ✓ 立っているとすぐ疲れる
- ✓ ハイヒールを履く事が多い
- ✓ デスクワークなど、同じ姿勢を取り続けることが多い
- ✓ ストレッチは全くしない
- ✓ 移動時にずっとスマホを使っている



## あなたの骨盤は歪んでいる？セルフチェック法

細かいところは専門家でないといけないですが、簡単なチェックで自分にゆがみがあるかどうか調べてみましょう。

### ①足踏みチェック ※必ず周りの安全を確保してから行ってください。

1. 目を閉じてその場で **50回足踏み**を行ってみましょう。
2. 目を開けたときにどれくらい最初の位置から動いてしまったかをチェックしましょう。

最初の位置よりも右側にずれていた場合は右側の骨盤が歪んでいる可能性があります。同様に左側に移動した場合は左側の骨盤、前側に移動した場合は骨盤が前側に、後ろに移動した場合は骨盤が後ろ側に歪んでいる可能性があります。



### ②足の長さチェック

1. 両足を伸ばして座りましょう。
2. 後ろに手をついて、足をプラプラと揺らします。
3. かかとの位置を確認しましょう。左右の足の長さは一緒ですか？



### ③腰のすきまチェック

1. 壁にかかと、おしり、背中が当たるように立ちます。
2. 腰のすきまに手を入れてみましょう。

手の平1枚分が正常とされています。

手がスカスカで、握りこぶしくらい入りそう→**骨盤が前に倒れている（前傾）**  
手が全く入らない→**骨盤が後ろに倒れている（後傾）**



## 骨盤の歪みによるトラブル

### ①腰痛・ぎっくり腰の原因になる

骨盤が歪むことで、**ある一か所に負担がかかり腰痛の原因**になってしまいます。また、骨盤が正しい位置にないと、お腹の筋肉がうまく働く事ができず、**くしゃみをした際や重いものを持ち上げた際に**腰に負担がかかり、ぎっくり腰になりやすくなります。



### ②ぽっこりお腹になりやすい

骨盤が歪むことで**お腹まわりの筋肉が働きにくくなり**、ぽっこりお腹の原因になります。

### ③転びやすくなる

骨盤がゆがむと、**足の長さが左右で変わってしまったり**して、思うように足をコントロールできず、段差につまずきやすくなります。平らな地面で転倒してしまう事もあります。



### ④むくみや冷え

**季節に関係なく指先や足先が冷えてしまう**方はいませんか？骨盤の歪みがあることで体のバランスが悪くなり、血流の流れを妨げてしまったり、代謝を下げたりする原因となります。代謝が下がるといつも通りの生活をしていても太りやすくなることや、ダイエットをしても効果を発揮しないなどの症状に悩むようになります。

## 骨盤の歪みを改善する簡単エクササイズ

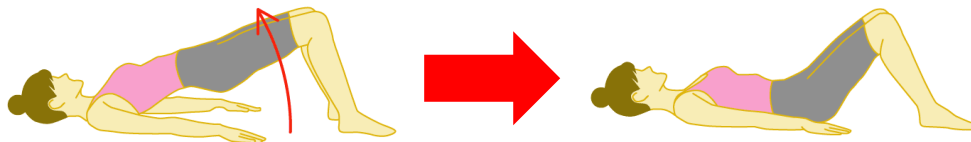
### ①お尻上げエクササイズ

お尻にある筋肉を刺激することで**骨盤の前後の傾きを調整**することが期待できます。

《やり方》

1. 仰向けに寝た状態で、両膝を立てます。
2. 両手を体の横に置きましょう。
3. お尻を持ち上げて、肩から膝までのラインを一直線にして5秒キープ！
4. お尻をゆっくり下ろし、床につくギリギリのところから3を繰り返します。

5回を1セット  
計3セット  
行いましょう！



### ②お尻歩きエクササイズ

《やり方》

1. 長座の状態でお尻を片方ずつ前に出し進みます。
2. **10歩進んで、次は10歩下がる**を1セットとし、  
計2~3セット行いましょう！

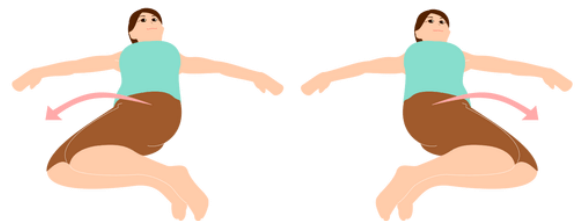


### ③ひざ倒しエクササイズ

お腹の横側にある筋肉を刺激するエクササイズで、**骨盤の左右の高さを調整**することができます。

《やり方》

1. 仰向けに寝た状態で腰と膝を90°に曲げます。
2. 両手を横に開いて伸ばします。
3. 両足をゆっくりと右側に倒し、膝が床につく  
ギリギリのところまで元に戻りましょう。
4. 左側も3のように行いましょう。  
左右10回を目安に2セット行いましょう！



### ④骨盤まわしエクササイズ

**腰に疲れを感じた際やお風呂後**などの軽めのエクササイズです。

《やり方》

1. 足を肩幅より広く開きます。
2. 腰に手を当てて、ゆっくりと腰を8の字を描くように動かします。
3. 左右とも8回ずつ行いましょう。



今回は、骨盤の歪みのセルフチェック法から、改善するための簡単エクササイズをご紹介しました。

骨盤は体の中心にあるものです。骨盤が歪んでしまうと、全身のバランスがくずれ、代謝の低下や腰痛につながるケースもあります。日常的に行ってしまっている癖があれば、正しい方向へ導いて行く必要があります。姿勢を正し、ストレッチやエクササイズを合わせて行うことで、骨盤のゆがみは改善されていきます。歪みのない健康な骨盤を手に入れましょう♪