# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 91(4月)

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、骨盤を動かす【姿勢改善エクササイズ】についてです。

## 骨盤を”締めて”内臓を引き上げる＜１日５分 骨盤調整エクササイズ＞

### 骨盤をウォーク　＜腸腰筋を鍛える＞

座った姿勢でヒザを伸ばし、骨盤を前に出すイメージで歩きます。腕で反動をつけてもＯＫ。前後 10 歩ずつ。

★スピードを速くするより歩幅を大きくするように！

**腰を浮かせる　＜腰周りを鍛える＞**

ヒザを肩幅に開き、手をへそ辺りに添えて意識を集中させ、背中が真っすぐになるよう腰を持ち上げてキープ。これを 10 回 1 セット。目線は真上を見るようにし、カカトは遠い位置に付くのがポイントです。

**ヒザ下を開く　＜太ももものストレッチ＞**

太ももの前側からお腹にかけてをストレッチして、骨盤を前後に引き締めます。できる人は両足一緒でもＯＫ。

**骨盤が歪む「3 つの原因」**

**【原因 1】出産によって骨盤が開いた状態になりやすく**

女性の体は妊娠すると“リラキシン”というホルモンが分泌され、骨盤の恥骨結合（写真白で囲った部分）と仙腸関節（写真赤で囲った部分）が徐々にゆるんでいき、 出産時に骨盤が最大に開くようになっています 。

産後はそのまま骨盤が開いた状態になりやすく、それを防ぐために、産院によっては助産師が骨盤が締まるように調整してくれるところもあります。退院後に骨盤調整をしてくれる整体院を利用するのもよいでしょう。

**【原因 2】長時間の悪い姿勢でのデスクワーク**

「 背中や腰を丸めると、骨盤が開いて腹筋群が緩んだ状態に 。デスクワークやスマホの使用でその姿勢が毎日長時間続くと腹筋が弱化します。当然、運動不足だと腹筋だけでなく体全体の筋力が低下。妊娠中に伸びた腹筋群が、産後に戻り切らないケースも。こうして骨盤雪崩が起こると胴が長くなるだけでなく、寸胴体型にもつながります」

**【原因 3】立ち方や座り方のクセ**

「内股、外側重心の立ち方は足首やふくらはぎの骨が外側にねじれる原因。 脚を組んで座るのも骨盤や股関節のねじれにつながります 。 また、ひざ裏を後ろにピンと突っ張って立つと骨盤~股関節~ひざ関節~足首の位置関係が乱れ、その間の筋肉のつき方がアンバランスに。脚線のゆがみに加え、前もも、ふくらはぎが張って脚が太くなります」

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)