「自分で出来る骨盤矯正」

自分で骨盤を調整する前に、なぜそれが必要なのかを知ると、効果を高められます。

生活習慣が悪くなって骨盤が歪むと

①血の流れが悪くなる。

②自立神経に悪い影響を与える。

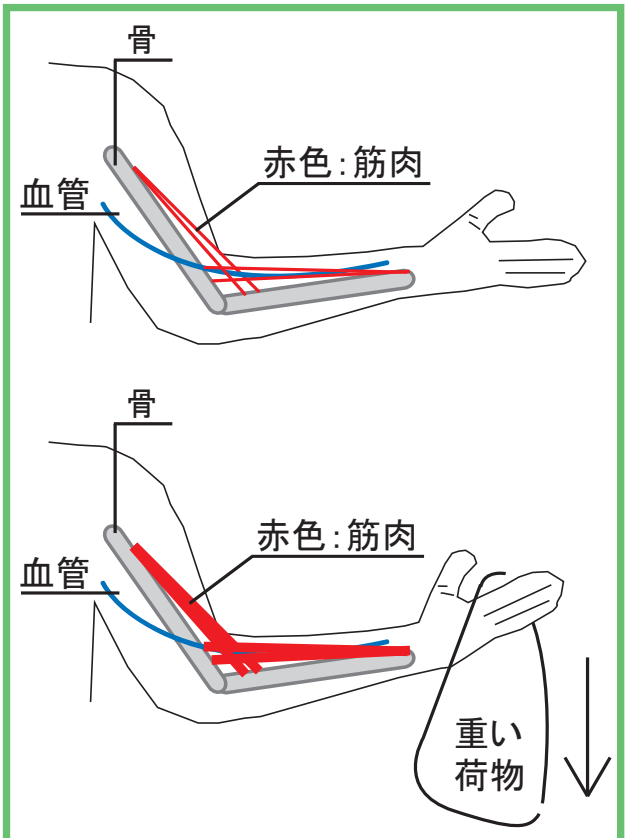
という話はよく聞くと思いますが、なぜそうなのかわらかないですよね？それを具体的に説明していきますね。

①血の流れが悪くなる。

血は心臓のポンプ作用で血管という管（くだ）を通って体の筋肉や内臓などの器官に流れています。

骨盤が歪むと筋肉のバランスはくずれるのですが、体はその崩れた筋肉のバランスを整えようと常に力が入ります。

常に力が入っている状態は、右図のように重い荷物を手で持っているのと似ています。この場合、時間がたつにつれ腕はしびれ始めます。これは、上図のように血管が筋肉の間を通っている為なのですが、下図のように重い荷物を持つと筋肉の繊維が太くなり、筋肉が血管や神経を圧迫して次第にしびれ始めます。



重い荷物を持つと下図のように筋肉が太くなり血管を圧迫する。

骨盤が歪むと体のあちこちで、このように不必要な力が筋肉に入るので、血管が圧迫され血の流れが悪くなります。血管は体中を巡っています。一部分でも圧迫されると全体の流れにも影響を与えます。

それがわかりやすい例として、閉塞性動脈硬化症という症状があり、この症状になると血圧が上がることは知られています。

また、血圧が高い方はストレッチが有効という話しは、硬化症とは逆の説明になりますね。

血管が硬くなると血圧が高くなり、血管が柔らかくなると血圧は下がります。

骨盤が歪むと硬化症のようにまで症状が悪化するという意味ではありませんが、色々な場所で血管が圧迫されたら、それが積み重なると大きな要因になるという事は言えます。

また、血の流れが悪くなる説明として、骨盤下口と腹大動脈、腹大静脈の関係もありますが、これは次回にしていきます。

休日

水曜日、土曜日の午後。

営業時間

午前（10：00～14：00）

午後（15：30～19：30）

ブログ

不思議整体うるまカイロ　検索

ホームページ

うるまカイロ　検索

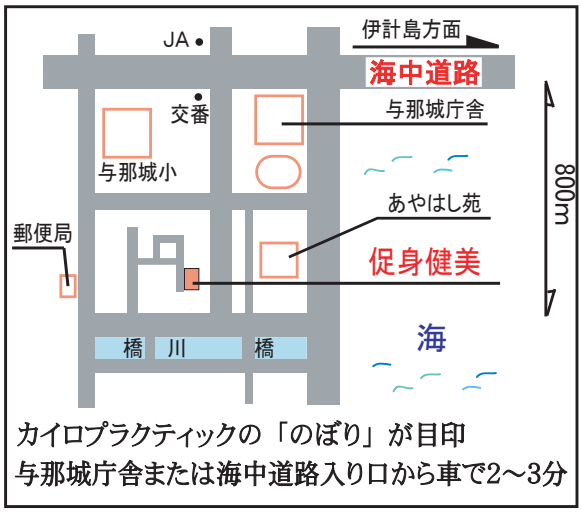
メールでの問い合わせ：matsukou@urumachiro.com

電話：080－1545－5637

「気持ちが大事」

不思議整体 うるまカイロ

Sixthsensetherapy



カイロプラクティックの「のぼり」が目印

与那城庁舎または海中道路入り口から車で2～3分