

「自分で出来る骨盤矯正」

なぜする必要あるのか？理解する！
それを意識するのとしないのでは大違い！
という事でお話しております。

前回は、筋肉が硬いと血流が悪くなるという話をしました。
今回は、前回少し触れましたが
骨盤が歪むとは、どう影響するのか？について話しますね。
上の図は、男性骨盤を斜め上から見た絵です。

赤色が血管です。
下の絵は上図にある横線の位置でのMRI画像です。

濃いピンクが太い血管周囲にある筋肉。
大腿直筋や恥骨筋、縫工筋、腸腰筋です。
それ以外の筋肉は薄いピンク色にしてあります。
これらの筋肉のほとんどは骨盤に付いています。
前回、骨盤が歪むと筋肉が緊張して太くなるという話をしました。
下図のように足に向かう血管は、このように筋肉の間を
通っています。

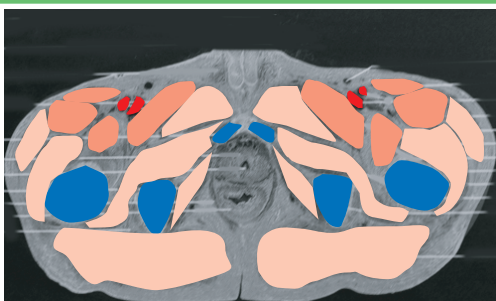
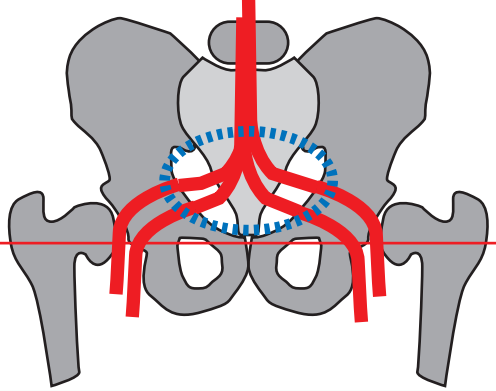
骨盤が歪んで筋肉が太くなる。
その太くなった筋肉が血管周囲の筋肉であれば、血管を圧迫
してしまいます。

血管が圧迫されれば、血流が低下しますので女性が特に
悩みの多い冷えの原因になってしまいます。

そして、骨盤下口と呼ばれている場所と歪みの関係について、
骨盤下口は上図の青い点線で円形の部分になりますが、女性はこの場所に生殖器があります。
骨盤が歪みが大きくなるとこの骨盤下口の部分が変形してしまい生殖器を圧迫する恐れがあります。
これが原因で即影響がでるという事はないと思いますが、ストレスを与えている事は事実です。

骨盤の歪みは、日頃の姿勢や生活習慣から作られます。
骨盤の歪みや背骨の歪みを正し、体のストレスや悪影響を減らしたいですね。

赤と青：腹大動脈と大静脈が分岐して
左右の脚に向かって



男性の坐骨周囲のMRI
赤色：足に向かう太い血管
青色：大腿骨、坐骨、恥骨

図：解剖学カラーアトラスより引用

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)

ホームページ	
うるまカイロ	検索

<http://hushigiseitai.com>

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
Sixthsensetherapy
うるま
カイロ

伊計島方面
海中道路
JA・交番
与那城小
郵便局
与那城庁舎
あやはし苑
促身健美
橋川橋
海
800m

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