

# 「自分で出来る骨盤矯正」

なぜ骨盤を正す必要があるのか？理解する！  
それを意識するのとしないのでは大違い！前回までに

- ・筋肉が硬いと血流が悪くなる
- ・骨盤が歪むと内臓に直接的なストレスを与える。
- ・神経にストレスを与えて内臓に悪影響がでる。

という事を話してきました。

今回は具体的な骨盤の歪み方の続き

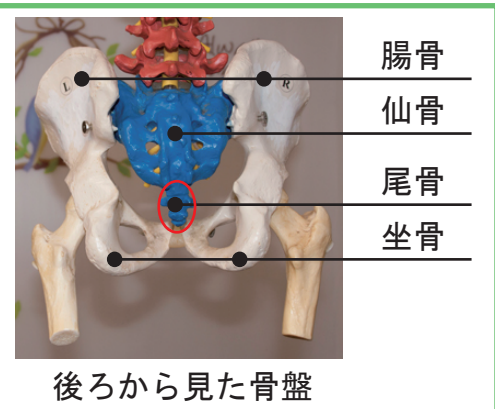
前回は骨盤の腸骨は前方、後方、内側、外側に歪む事を説明しました。「今回は骨盤が開くとはどういう事か？」を説明します。

**骨盤が開く=坐骨間が開く**です。

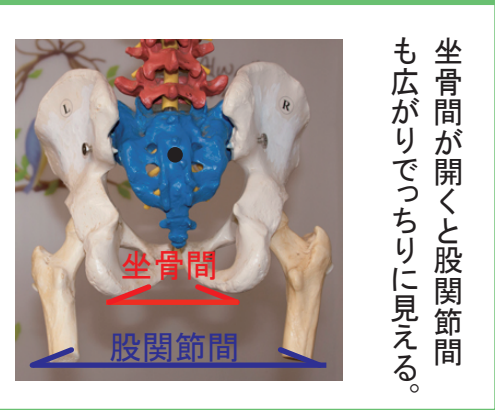
健康情報雑誌やTVなどで骨盤が開くと体に悪いという話をよく聞くとお思います。ですが、ただ骨盤が開くという言葉だけがあつて具体的にどう歪んでいるかの説明がありません。ほとんどの方は腸骨(骨盤の上部分)の幅が大きくなると勘違いしています。また、骨盤が開くとでっちりになると聞いた事があると思います。これは**骨盤が開く=坐骨間が開く**なので坐骨の横にある両方の股関節間が広がるためです。(中央図)

## なぜ骨盤が開くのか？

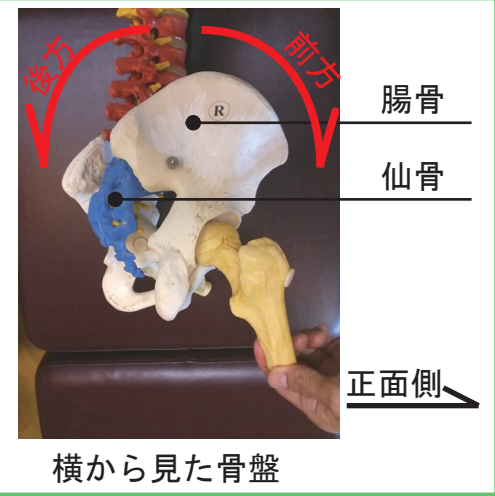
- ①女性の場合、妊娠の時に骨盤が開いたままで閉じない。  
妊娠してでっちりのままから元に戻らなくなったからどうにかしてほしいという方が多いですが、これは、妊娠して子供を出産する際に産道を広げる必要があるからです。産道を広げる為に仙骨がお辞儀をするように前に傾くのですが(下図)、前に傾くと坐骨間が開くようになっています。出産後は骨盤周囲の筋肉はボロボロです。その後いい姿勢と適度な運動をしなくては骨盤は開いたまんまデクセが付いたらそのまんまです。
- ②加齢や運動不足や姿勢不良で骨盤周囲の筋肉が衰えても仙骨は前に傾いてしまう場合があります。  
骨盤周囲を安定させる為には矯正に加え適度な運動も必要となります。



後ろから見た骨盤



坐骨間が開くと股関節間も広がりでっちりに見える。



正面側

横から見た骨盤

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

**不思議整体**  
 Sixthsensetherapy

