

あるく健康ニュース 10月号

骨盤が後ろに倒れていませんか？

腰に手を当てて骨盤を立てよう！



皆さんこんにちは。今回は「骨盤」についてのお話です。

イスに座るとき、骨盤が後ろに倒れて腰が丸まった姿勢になっていませんか？

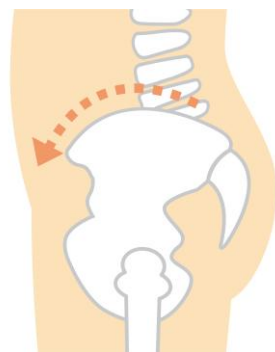
腰が丸まった姿勢で長時間過ごしていると、上半身の重さが腰にかかりやすくなり、腰を痛める原因になります。

本来、骨盤はまっすぐ立っていて、腰が自然に伸びている状態が理想です。

骨盤が立っていれば、上半身の重さをしっかりと支えることができ、腰への負担を減らせます。

一方で、骨盤が後ろに倒れて腰が丸まると、背骨の間にある椎間板が上半身の重みで圧迫される状態になってしまいます。

この姿勢が続くと、慢性的な腰痛を引き起こす原因にもなります。



骨盤の傾きを整える簡単な運動

①立った状態で、両手を骨盤の両脇（腰の横）に当てましょう。

→手を当てることで、骨盤の傾きを感じやすくなります。

②おへそを前に押し出すイメージで、骨盤を立てます。

→腰を反らせるのではなく、骨盤を前に「起こす」感覚がポイントです。

③骨盤を立てたまま、その場で足踏みを10秒間行いましょう。

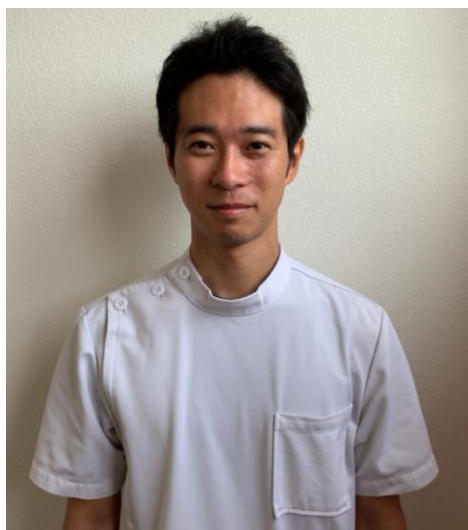
→これを3回ほど繰り返します。



日常のチェックも大切

座っているときや立っているとき、骨盤が後ろに倒れていないか、時々チェックする習慣をつけるだけでも腰痛予防になります。

少し意識するだけで、姿勢と体の調子が大きく変わってきます。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com