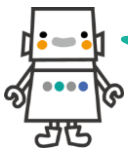
Vol.63　歪む？骨盤

作成：健康増進支援センター



「骨盤が歪む」ってよく耳にするけれど、そもそも骨盤って変形するの!?

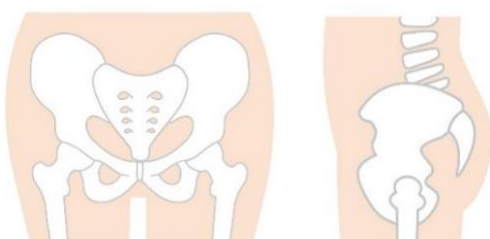
骨盤自体が歪むことはありません。

骨盤は寛骨・仙骨で構成され無数の靭帯で強力に固定されています。また、**周囲にある多くの筋肉と繋がっています**。よく使用されている「骨盤が歪む」 という表現は、身体の使い方の癖や使い過ぎにより**骨盤と繋がっている筋肉のバランスが崩れ、骨盤の角度が変わっている（傾いている）**といえます。



代表的な骨盤の角度の違い

正常な骨盤の角度



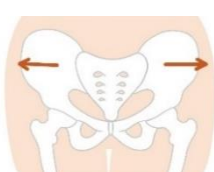
前傾
(反り腰の習慣)



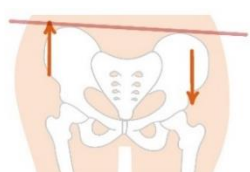
後傾
(猫背の習慣)



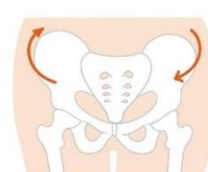
開いた骨盤
(筋肉や靭帯が緩む)



傾いた骨盤
(偏った体の使い方)



捻じれた骨盤
(脚を組む習慣)



竹井. 脊柱外科. 2013; 古後, 村井. 理学療法科学. 2014

エクササイズで骨盤の位置を整えよう！



EX.1　キャット・カウ　5回×2セット



①おなかをへこませながらおなかを見るようにゆっくり背中を丸めます



②背中を無理のない範囲でゆっくりと反らします

EX.2　ヒップリフト　10回 × 2セット



①仰向けの状態で両膝を立てます



②膝から肩が一直線になるようにお尻を持ち上げます。

健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士にお気軽にお声がけください。