

皆さんこんにちは(^_^) 4月は気温が上がったり、下がったりと変化が大きく、体調を崩しやすい気候が続きましたが、しっかりと体調管理できていましたか??5月はグングン気温が上がってきますが、今年の気候は変わりやすいようですので、体調の変化にご注意ください!

さて、今回のテーマですが、**骨盤のゆがみ**についてです。ずん胴の方、下腹ポッコリの方、ヒップが大きい方…いらっしゃいませんか??どれも、骨盤のゆがみが一つの原因として起こるものです。また、ゆがんでいることで、太りやすい体質になると言われています。ゆがみについて把握し、ゆがみ改善につなげていきましょう(*^^)v

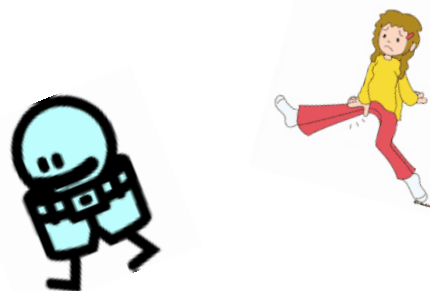
骨盤の役割

身体の中で一番重要な部位と言われている骨盤の役割知っていますか??骨盤は主に、**内臓の保護、重力を下肢に分散する、上半身を支える、下肢からの衝撃を分散・吸収する**という役割があります。この骨盤がゆがんでしまうと身体の様々な部分に悪い影響を起こすことが多いのです。

ゆがみの原因

- ⊗ うつぶせで寝る事が多い
- ⊗ 同じ姿勢をしていることが多い
- ⊗ よく脚をくむ
- ⊗ 同じ肩にカバンをかける・持つ
- ⊗ 長時間立っていることが多い
- ⊗ 座っている時、よくヒジをつく
- ⊗ 運動不足

などの多くの原因から**猫背、腰痛、肩こり、冷え症、O脚、X脚、膝の痛み、ポッコリとした下腹**などにつながります。



ちょっと…ゆがみチェック!

- 知らない間にスカートが回っている
- ズボンをお尻のサイズで選ぶとウエストがぶかぶか
- 鏡を見るとどちらかの肩が下がっている
- 立っているとき、気がつくと「休め」の姿勢になっている
- 座ると脚をくんでしまう
- 雨の日ズボンのスリに泥がはねる
- 横座り、あぐらをかいてしまう
- ベルトの高さが左右で違う

3つ以上当てはまる方は、骨盤がゆがんでいる可能性…大です!!!

ゆがみで太る仕組み…

ゆがんでいると太る…と、よく言われています。ゆがんでいたらなぜ太るのか?ゆがみで太るサイクルの説明です。

1. ゆがむ

悪い姿勢や、片方で荷物を持つなどの習慣を繰り返していると、**筋肉のバランスが悪化し、骨格を正しく支えられなくなり、身体がゆがみます。**

2. 筋肉がこる

身体がゆがむと、ゆがみの悪循環により、**筋肉のバランスが悪くなり、使われすぎている筋肉がこります。すると、筋肉の働きが鈍くなり、代謝能力が低下します。**

3. リンパと血液の流れが滞る

筋肉がこり、固まると血管や、**リンパ管が圧迫されて、血液やリンパ液の流れが滞りやすくなります。代謝の低下、むくみや冷えなどを起こして、痩せにくくなります。**

4. 内臓の働きが低下する

骨盤が正しい位置にないと、**内臓が下垂しやすくなり、お腹が出たり、ずん胴体型に…。また、内臓の機能も低下し、代謝もダウンしやすくなります。**

ゆがみ改善のために…

骨盤のゆがみは骨だけではなく、**筋肉も深く関係してきます。筋肉が衰えると、骨盤を支える事が難しくなるため、ゆがみにつながる事が多くなります。ゆがみの原因を少なくするには、普段からよい姿勢を心がけましょう。そして、適度に運動を行い筋力をUP・維持することが大切です。骨盤周りの腹筋、背筋、そしてお尻、太ももの筋肉を鍛える事もプラスしましょう!また、お風呂上がりや運動後など、身体が温まっているときに、腰周り(下半身)を中心にストレッチを行って筋肉をほぐしましょう。筋肉が硬い(緊張している)と骨が動けなくなってゆがみの原因になることがあります。ゆがみの原因少しずつ減らして、改善につなげていきましょう(^_^)**



骨盤のゆがみは、日常の悪い習慣により、起こります。身体のゆがみはダイエットにとって良いことではないみたいです。なかなか痩せない…と悩まれている方!!ゆがみチェックを行い、ゆがんでいたら、ゆがみを改善することから始めてみてはいかがでしょうか??

<http://www.recess.cx>
Mail: recess@ss.daa.jp
株式会社 リセス