

こつぱんのはなし

腰痛、肩こり、便秘、関節痛…

身体がちよつとした不調は意外と我慢したりする。

こんな、不調の原因のつが「骨盤」にあるのです。

特にママの骨盤はすくく大切。

そんな骨盤の話しをトップアスリートの身体のケアも手がけるアスリートボディコンディショニングラボ

代表の竹花智先生に伺ってみました。

こつぱんの役割

骨盤は人間の骨格の中心より少し下にあり、体の土台となっています。いろいろな理由で、閉じたり開いたり、ときどき歪んだり、ずれたりもするんです。

骨盤の「歪み」や「ずれ」は、ひとの体を不安定にします。なぜなら、骨盤は背骨とつながっていて、その背骨からは、さまざまな神経が伸びているからなんです。

ある神経は、足の先へ…ある神経は、胃腸へ…またある神経は子宮や卵巣へ…。骨盤が歪んだり、ずれたりすると、背骨が曲がり、これらの神経を圧迫して、いろいろな症状を引き起こします。

pregnancy

赤ちゃんを産むとき、この骨盤は劇的に緩み赤ちゃんが通りやすいように広がります。でも、広がった骨盤が元に戻るとき、元の正しい位置に戻れば問題ないのですが、このときに、歪んだり、ずれたりしてしまつたら、大変です。肩こり、便秘、腰痛、関節痛、肥満などの症状の原因になるのです。特に女性は、骨盤の中に子宮や卵巣を抱えているので、骨盤と一緒にならざるを得ず、不妊や難産、流産なども引き起こすといわれています。

出産を機に、肩こりや腰痛、肥満など、体に違和感を感じたら、骨盤にくっついている股関節をぐるぐる回してみると、腰まわりの筋肉を伸ばすストレッチをするなど、骨盤まわりを締めるエクササイズにチャレンジしてみてください。当院では「ママのための骨盤エクササイズ」も行っているため、参加すると自宅で行えるエクササイズを詳しく学べます。

「ママのための骨盤エクササイズ」

●開催日/2010年3月4日AM11:00~ ●参加料/¥2,100(酸欠力プセル40分+お土産付) ●場所/アスリート治療院(札幌市中央区南1条西26丁目ホワイトハウス円山2F)
●お申込み/ファックスで参加申込みを受付 FAX011-206-8563 ●内容/骨盤まわりを締めるトレーニング、おうちでできるツボマッサージ

アスリートボディ コンディショニングラボ

札幌市中央区南1条西1丁目板谷ビル7F
TEL011-206-8578
11:00~20:00(土日~19:00)
木曜定休
<http://www.e-athlete.jp/lab/>

△ABC LAB

ATHLETE BODY CONDITIONING LABORATORY

「アスリートボディコンディショニングラボ」
トップアスリートのケアの経験を活かして
身体のお手入れをしてくれる治療院。



骨盤はさまざまな神経が伸びている
背骨とつながっている。
骨盤がずれると全体がゆがむ。



今回、お話を伺った
竹花 智先生