

東上療術院ニュースレター

# ツボの心得

Vol.27

～今号のテーマ～

★骨盤矯正のウソ、ホント

★ストレッチポール講習会

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院

0721-98-6009

<https://www.toujoumethod.com/>

エキテン 口コミスピードくじ

この店の口コミを書くと

**Amazonギフト券 1,000円が**

**その場で当たる!**

応募方法

- このアドレスに空メールを送信  
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※support@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。  
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)  
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。  
Amazonギフト券贈呈については<https://amazon.co.jp/giftcard/>をご覧ください。  
Amazon、Amazon.co.jp、Amazon.co.uk、Amazon.com、Amazon.ca、Amazon.in、Amazon.de、Amazon.fr、Amazon.es、Amazon.it、Amazon.nl、Amazon.pl、Amazon.se、Amazon.uk、Amazon.com.mx、Amazon.com.br、Amazon.com.au、Amazon.com.sg、Amazon.com.hk、Amazon.com.tw、Amazon.com.cn、Amazon.com.jp、Amazon.com.ph、Amazon.com.vn、Amazon.com.th、Amazon.com.my、Amazon.com.id、Amazon.com.sg、Amazon.com.hk、Amazon.com.tw、Amazon.com.cn、Amazon.com.jp、Amazon.com.ph、Amazon.com.vn、Amazon.com.th、Amazon.com.my、Amazon.com.id

東上療術院



東上療術院

検索

# ★骨盤矯正のウソ、ホント★

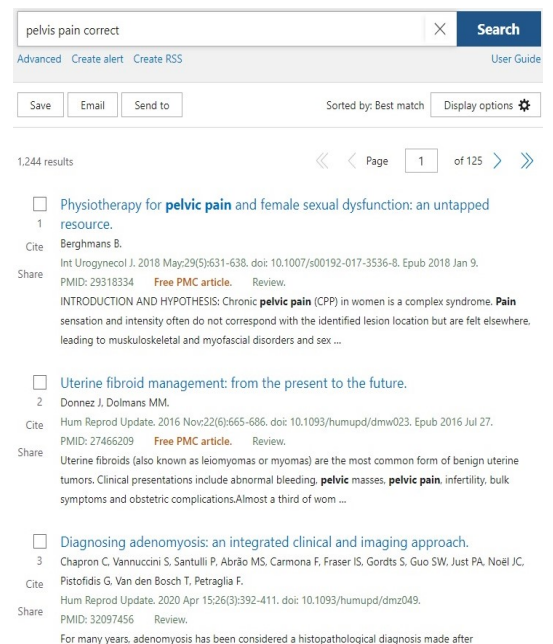
数年前、「痩せるらしいから、骨盤矯正できますか？」と聞かれた事があります。当時、骨盤矯正ダイエットという胡散臭いダイエットが流行った時でした。

結論から言いますと、骨盤矯正しても痩せません。体重減りません。そんな簡単に減量する事はできません。

今回は骨盤矯正のウソ、ホントを腰痛と関連付けながら説明していきます。

まず、世界的な医療論文サイト(PubMed)で Pelvis (骨盤)+Pain (痛み)+correct (矯正)で検索してみます。

結果、3つのワードが含まれる論文は見つかりませんでした。どうやら骨盤矯正と痛みを関連付けているのは日本だけなのかもしれません。

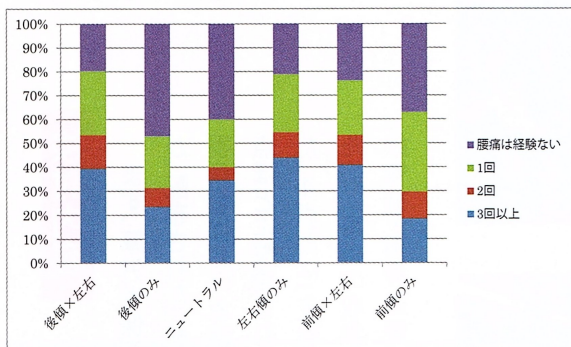


ラボネッツという骨盤椅子を作るメーカーが調べたデータでは1952名の9割が骨盤が傾いているという事が分かっています。

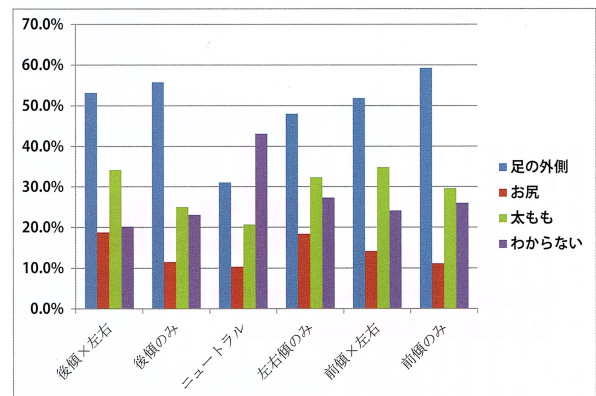
下図のように骨盤の歪みと痛み、疲れの相関性はあると思うのですが、歪みが無くても腰痛があり疲れやすい人もいます。

そして、驚く事に歪んでいるのに腰痛が無く、疲労も少ない人もいます。

● 1年以内に腰痛になった回数



● 骨盤タイプと疲労部位



また、骨盤帯に病歴のない方に3次元測定すると、左右の骨盤(腸骨)が非対称だった事も報告されています。(Christophe Boulay, et al, J Anat 2006)

そもそもの骨盤帯の形、大きさが異なるという・・・整体などで「骨盤矯正しました」なんて言うたら意味のない施術になっているかもですね。

結論として、骨盤の歪みは腰痛の原因の1つとして考えられるが、他にも腰痛の要因が多くあるという事です。

僕が思うのは、腰痛予防に重要になってくるのが、股関節の柔軟性と筋力です。

特にお尻の大殿筋、中殿筋の固さは腰痛と直結します。固いと腰椎の負担が増し、痛みの原因になり、ヘルニアや狭窄症へ進行する場合があります。

また、骨盤を水平に保持する筋肉なので、衰えると立位での姿勢悪化、歩行など日常生活にも影響が出てきます。

スポーツでもダッシュ、ジャンプ、体の安定、素早いターン等で作用する重要な筋肉なので、強化は必須です。

他にもハムストリングス(太腿裏)、大腿四頭筋(太腿表)が固いと可動域が狭くなり、腰痛になりやすいです。また、腸腰筋や内転筋などの筋肉が弱いと、足腰が不安定になります。



(臀部側面中殿筋の施術)



(腰部の施術)

当院の施術は整体ではないので矯正はできませんが、ほぐしたり、可動域を拓ける事で痛みを改善させます。股関節を含む体幹バランストレーニングも指導しておりますので、腰痛や足腰に不安がある方は、ご相談下さい。

余談ですが、骨盤矯正ダイエット…これって骨盤を矯正(骨盤が開かないように)してスリムに魅せましょうって事だと思うのですが、それだとダイエット(減量)って文言が間違いではないでしょうか…。

それだったら運動して筋肉つけた方が、確実に引き締まるし、代謝も上がるし、減量できます。楽しく痩せない…という事です(笑)

# ★ストレッチポール講習会★

ストレッチポール持っているけど、うまく使えていない、買ったけど部屋のインテリアになってしまっている(笑)、興味はあるけどちょっと買うまでは…

そんな方々に! 講習会を開催致します。

ストレッチポールで背中を伸ばして、股関節、肩関節のストレッチ、バランストレーニング、ケアポールとしての使い方を学びましょう。



★日時 4月29日(金・祝) AM10:00~10:40  
AM11:00~11:40 ※2部制

★場所 富田林市民会館(レインボーホール) 多目的ホールA面  
(富田林市栗ヶ池町2969-5)

★参加費 1,000円 各回定員5名(3mの間隔を確保)

動ける服装で、飲み物、タオルをご持参下さい。マット、ポールはこちらで用意致します。お申し込みはご来院時、お電話、または当院HPのメールフォーム、下記のLINEからどうぞ! 参加費は申し込み時、又は当日お支払い下さい。

## ★LINE予約始めました★

LINEで施術、トレーニングの予約ができます。  
お問い合わせもできますので、友達登録をよろしくお願い致します。

※当日の予約や変更は、お電話でお願い致します。

