



爽快通信



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

凍てつく夜空にオリオン座の星々が美しく輝いておりますが、寒さも厳しい日々が続いていきますので、体調を崩さぬよう、十分気をつけて下さい。

爽快通信も今号で12号ということで、早いもので丸二年を迎えることが出来ました。ここまで続けて来られたのも毎号楽しみにして読んでいただいている皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。

さて今回は、骨盤の歪みについてお話したいと思います。骨盤が歪むと太りやすくなり、またダイエットをしても痩せにくくなります。その他にもいろいろな影響がありますので、是非ご一読ください。ちなみに最近私は、夜の食事を今までの半分にして、週一回の骨盤矯正と股関節締めにより、5kg減量しました。改めて骨盤の大事さを実感しています。

骨盤の歪みはダイエットの障害になります

背中を丸めた（猫背）一般に云う悪い姿勢は、色々な良くない不調の元の原因となります。

腰椎（腰の背骨）が後ろにカーブ（後湾）することにより骨盤が後ろに傾き、骨盤の仙腸関節を軸に、腸骨が後方へズレてきます。（写真右 悪い姿勢）

すると今度はその腸骨が外側に開いてきてしまいます。いわゆる骨盤の開いた状態です。

骨盤が開くと胃や肝臓が下に下がってきて内臓下垂を起こします。

骨盤（前から）



良い姿勢



悪い姿勢



腰椎の後湾・骨盤の後傾

内臓下垂になると、見た目では下腹がポッコリと出てきます。

そして大切な内臓を守るためにさらに脂肪がついてきますのでより一層下腹が出てしまいます。

下垂した内臓は冷える傾向にあるため、内臓の機能低下とともに全身もだるくなり手足も冷たくなって冷え症にもなってしまいます。

このように、姿勢の悪い状態が続くと上記のようなことになり、いくらダイエットをしても効果は期待できません。ですので常に姿勢を正して、骨盤も正常な状態にしておくことが大変重要です。

「本来の背骨の形状」は横から見るとS字状になっており二足歩行する人間にとっては最適な形になっているのです。そして腰椎が前湾（前にカーブ）しているため内臓下垂も起こしにくくなっています。（写真 右）

当院の施術は、背骨と骨盤を正す手技が含まれている為、身長が伸びる方も多くいらっしゃいます。

