

藤骨カラダ通信

今号のテーマ

新生活を快適にする体づくり
体の土台「骨盤」を整えることが健康の第一歩

春は入学や就職、異動、引っ越しなど、生活環境が大きく変わる季節です。新しい生活に期待を抱く一方で、「腰が重い」「肩こりがひどくなった」「疲れが取れにくい」と感じる方も多く、新生活のスタートとともに体の不調を感じる方が増える時期でもあります。実はこうした不調の背景にあることが多いのが、骨盤のゆがみや姿勢の乱れです。今月号では、新生活を快適に過ごすために大切な「骨盤と姿勢」に注目し、体づくりのポイントをご紹介します。



TOPIX 最新の話

不調の原因は「骨盤のゆがみ」にあることも

長時間のデスクワークやスマートフォンの使用、片足重心の立ち方など、日常の何気ない習慣が続くと、骨盤は少しずつゆがみやすくなります。

骨盤が傾くと、体のバランスを保とうとして背中や肩、腰の筋肉に余計な負担がかかります。その結果、次のような不調が起こりやすくなります。



つまり、体の不調は「症状が出ている場所」ではなく、体の土台である骨盤のバランスから始まっていることも多いのです。

季節の変わり目は 骨盤がゆるみやすい時期

春は寒暖差が大きく、体が冬から春へと切り替わる季節です。この時期は体の筋肉や関節がゆるみやすく、骨盤のバランスも崩れやすくなると言われています。

骨盤は体の土台となる部分で、ここが不安定になると姿勢が崩れやすくなり、腰や肩への負担が増えることがあります。

また、骨盤の周りには自律神経と関係の深い筋肉や関節も多くあります。そのため骨盤のバランスが整うと体の緊張がやわらぎ、自律神経の働きも整いやすくなると考えられています。

春は体の変化しやすい季節だからこそ、骨盤を整えて体のバランスを整えることが大切です。

HEALTH 健康知識

骨盤を整えるための生活習慣

盤の状態は、日常生活の習慣によって大きく変わります。まず大切なのは、座り方です。骨盤が後ろに倒れた状態で長時間座ると、腰への負担が大きくなります。理想的なのは、お尻の骨で座るように意識することです。これだけでも骨盤が立ちやすくなり、姿勢が安定します。また、同じ姿勢を長時間続けないことも大切です。1時間に一度は立ち上がって体を動かすことで、筋肉の緊張を防ぐことができます。



デスクワークでも姿勢が崩れないコツ

- ✗ 背中を丸めて前に突き出す姿勢
- 骨盤を立てて座る姿勢

➡ ポイントは「背筋を伸ばすこと」ではなく、「座り方」です。

- ➡ お尻の骨で座る
- ➡ 画面を目の高さに近づける
- ➡ 足裏を床につける

また、骨盤が後ろに倒れてしまう方は、折りたたんだタオルをお尻の後ろ側に敷くと骨盤が立ちやすくなります。座る姿勢が安定し、腰や肩への負担を減らすことにもつながります。

この3つを意識するだけで骨盤の位置が安定し、首や肩への負担も大きく減ります。

骨盤が整うと体はこう変わる

骨盤は、上半身と下半身をつなぐ体の中心です。
骨盤のバランスが整うと

- ✓ 姿勢が良くなる
- ✓ 腰や肩の負担が減る
- ✓ 疲れにくくなる
- ✓ 血流が良くなる
- ✓ 体の動きがスムーズになる

といった変化が期待できます。
新生活のこの時期は環境の変化によって姿勢が崩れやすく、体の不調を感じやすいタイミングでもあります。この時期はまさに「骨盤矯正」のご相談が増える時期なんです。姿勢が気になる方や、腰・肩の不調が続いている方は、体の土台である骨盤を整えることで改善につながる可能性があります。気になる方はスタッフまでお気軽にお声がけください。



オススメアイテム

足元から骨盤をサポートするケア

骨盤のバランスは、足の状態とも深く関係しています。
足のむくみや血流の低下は、姿勢や骨盤のバランスにも影響します。そこでおすすめなのが、日常生活の中で取り入れやすい着圧ケアです。気になる方はスタッフまでお気軽にお声がけください。

※CSソックス(ファイブコンフォート)
<https://5comfortshop.com/item-list?categoryId=79241>
※レッグコンフォート(VENEX公式)https://store.venex-j.co.jp/レッグコンフォート/product/1679/?srsltid=AfmBOoql4IE_GCWgPAKw0e9GilkHe2VlqktoGmmhyoGCVVoue_u8C_Fb



CSソックス

履くだけで、足のバランスを整えるサポート型5本指ソックス。足指1本1本をしっかり広げて支え、本来の正しい位置へ導くことで、歩きやすさ・立ちやすさをサポート。土踏まずや足首まで包み込み、血流やリンパの流れを促しながら、むくみ・冷え・疲れをまとめてケアします。



レッグコンフォート

履くだけで足の疲れをやさしくケアする、リハビリ用レッグウォーマー。独自開発の「PHT繊維」が体をじんわり温め、血流をサポート。ひざ・ふくらはぎ・足首までを包み込み、寝ている間やくつろぎ時間に、むくみ・冷え・だるさをまとめてケアします。

骨盤まわりを整えるストレッチ

骨盤周りの筋肉がゆるみ、姿勢が整いやすくなります。

①床に四つん這いになる



②おしりを後ろに引いて腰を下ろす



③背中をゆっくり伸ばして10秒
※①②③を5回繰り返します。



新生活の疲労回復に「鶏むね肉と春野菜のさっぱり和え」

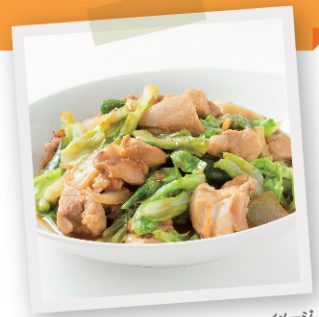
鶏むね肉には疲労回復を助ける栄養素が豊富に含まれており、春野菜と組み合わせることでビタミンも同時に補えます。

材料
2人分

- 鶏むね肉：1枚
- キャベツ：1/4個
- にんじん：1/4本
- ポン酢：大さじ2

作り方

- ①肉を茹でてほぐす
- ② 野菜を細切りにする
- ③ ポン酢で和える



イメージ

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

骨盤は
「体の土台」

骨盤は上半身と下半身をつなぐ体の中心です。ここが安定すると姿勢が整い、筋肉への負担も減ります。体の不調を改善するためには、症状だけを見るのではなく、体の土台を整えることが大切です。