

便秘解消！

冷えない身体に！

生理痛が  
楽になった！

# 骨盤矯正

腰痛がなくなった！

肩コリしらず！

## で身体のゆがみを改善！



骨盤のゆがみを気にしたことはありますか？

骨盤は身体全体を支える土台の役割をしています。これがゆがむと身体全体に悪影響が……。

骨盤矯正について「H&Bカイロスタジオ」の南東先生に話をうかがいました。

### あなたの骨盤は大丈夫!? 骨盤のゆがみが身体に与える悪影響

骨盤は身体の中心にあり、身体全体を支える土台のような役割で、脊柱(背骨と首)、股関節(下半身)、肩甲骨(肩)と繋がっている。繋がっているということは、骨盤の状態がそのまま、

背骨と首、下半身、肩にも影響を及ぼす。つまり骨盤が良い状態であれば、ポディーパーツには負担が少ないが、歪んだ状態の場合は、身体全体にさまざまな悪影響を与える可能性がある。

#### 骨盤のゆがみからくる症状

##### ●新陳代謝の低下、冷え

骨盤が歪んでいると体幹部の筋力が低下する。体幹部の腹筋や背筋などの筋力が弱くなると新陳代謝が低下。逆に体幹部の筋力が維持されていると代謝が上がり、冷えなどの症状も改善される。

##### ●疲れ、下半身のむくみ

骨盤を支える体幹部の筋力が弱くなると、全体的に疲れやすくなる。また全身を支える筋力が乏しいため、下半身に負担がかかり、むくみやすくなる。

##### ●姿勢の悪化、老け姿勢、ポディラインのたるみ

骨盤を支える筋力が弱くなると、姿勢が悪くなる。猫背やO脚、背中が丸くなり実年齢より老けた印象を与えがちに。痩せていても身体全体がたるみ、メリハリのないスタイルになってしまう。

##### ●生理不順、生理痛

骨盤は一日の間や月経の周期によって開閉を繰り返している。この骨盤の開閉が妨げられると生理不順や生理痛につながる。

##### ●便秘

大腸のぜん動運動が鈍ると、便の押し出しが滞り便秘になる。偏った食事や運動不足による筋力低下が原因。

##### ●肩コリ、腰痛

骨盤が歪んだ悪い姿勢は、身体が硬い、筋力の低下、血流が悪くなる。これらが原因で、肩コリや腰痛が慢性化しやすい。

骨盤の状態が改善すると、自律神経やホルモンといった目に見えない部分のバランスも整う。血液やリンパの流れも改善し、身体全体の循環がみるみるよくなる。

### 骨盤のゆがみ原因チェックシート！

あなたの骨盤のゆがむ原因は？ 日常に潜む姿勢やクセがゆがみの原因！ いくつ当てはまるかチェックしましょう。

- ついつい脚を組んでしまう。
- よく横座り(女性座り)をする。
- パソコンを右か左に向いて操作することが多い。
- 就寝時間が不規則 or 睡眠が浅い。
- 電話を手で持たず、肩と耳に挟んで会話することが多い。
- バッグを同じ手で持つ、同じ肩にかける。
- デザインが好みだと、痛い靴でも我慢して履いてしまう。
- 気が付くと片足重心(休めの体勢)で立っている。

#### 「1つのあなた」

骨盤がゆがみにくい生活を心がけていて、ポディバランスが良いようです。きつと日々自分の身体と向き合っているのでしょう。いつまでも自分ケアを忘れないようにしましょう！

#### 「4つ以上のあなた」

あなたはすでに骨盤がゆがんでいる可能性があります。まずは日常生活に潜んでいるクセを治すことから始めましょう。このまま放っておくと、骨盤のゆがみだけでなく首や肩に痛みが生じることも。身体を矯正したりストレッチをしたり、コンディショニングも早急に始めた方がよいでしょう。

#### 「2〜3つのあなた」

あなたは、今のところ骨盤はそれほどゆがんでないようです。ただ、今の生活のままでは骨盤がゆがむのは時間の問題！ 最近疲れやすくないですか？



今こそ！自分メンテナンスはじめませんか？

## おすすめの骨盤矯正運動

骨盤のゆがみを改善する簡単な運動をご紹介します！

### 「ヒップウォーク」

おしりで歩くように前後に進む。(前に10歩、後ろに10歩)



### 「大腰筋のストレッチ」

ひじをまっすぐにして身体を支え、腰をそり、大腰筋を伸ばす。(2分×2セット)



### 「骨盤まわし」

骨盤に手をあてて、腰で大きな楕円を描くように回す。※おしりではなく腰を回す(左右5回ずつ)



## 「H&Bカイロスタジオ」での骨盤矯正

プロによる施術でゆがみを改善！

### 「身体のゆがみを検査」

丁寧なカウンセリングのあとに、姿勢分析器で身体のスレやゆがみをチェック。また足の長さの違いなどで、骨盤の状態を確認する。

姿勢分析器でスレやゆがみをチェック！



骨盤がズれていると足の長さも違う！



●正しい姿勢

●骨盤がゆがんだ場合の姿勢



### 「施術」

三角ブロックを使用し、自らの体重の重みで骨盤のゆがみを改善する。痛みは伴わない。

↓  
6回の治療を1クールとし、ゆがみを正常な骨格の位置に戻す。



富山市石坂新886-1 ☎076-456-1117 営業12:00～21:00、土曜12:00～18:00  
※日曜、祝日 閉あり http://hbtoyama.com/

エイチアンドビー

### H&Bカイロスタジオ

身体のさまざまな痛みの原因を丁寧に診察し、痛みのない施術で症状を根本的に治療するカイロプラクティック。子供連れでも訪れやすく、産後の骨盤矯正にもおすすめ。美容リンパ整体、リフレクソロジー、ヨガ教室も行っている。

【料金】  
カイロプラクティック5,000円



教えてくれた人

H&Bカイロスタジオ 院長 南東 先生