

## 【骨盤の動きを意識していますか？】

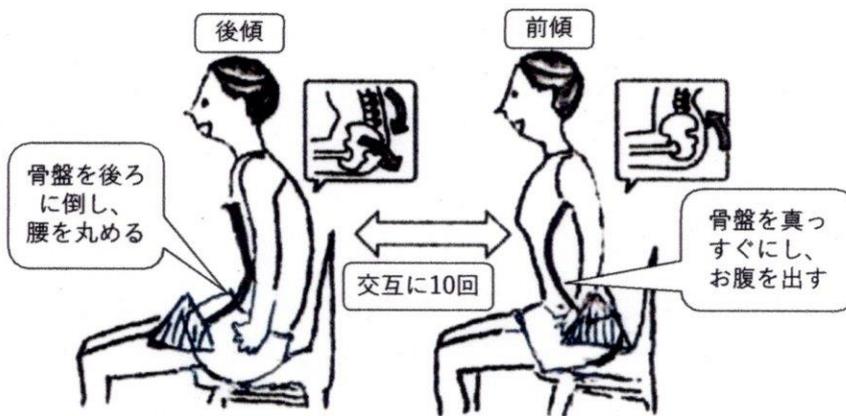
日頃、骨盤の動きを意識している人は少ないと思いますが、とても大切なパーツですよ。

●骨盤とは、上半身と下半身をつなぐ身体の土台とも言える箇所です。左右の寛骨（かんこつ）と

中央にある

仙骨（せんこつ）、尾骨（びこつ）を合わせて骨盤と呼んでいます。寛骨は、腸骨（ちょうこつ）・

坐骨（ごこつ）・恥骨（ちこつ）の3つの骨から構成されています。（図1）



（図1）

●骨盤の動きは、前後・左右（上下）・回旋の3種類で、これらが複合的に動くことで、歩く・走る・座るなどの動作ができるようになっていきます。また、上半身を支える・内臓や生殖器を守る

などの役割もあります。

●骨盤は動くから故、「ゆがみ」が生じます。「ゆがみ」とは、本来の正常な位置からずれて固定化

すること。（左右・前後に傾く）原因は、日常生活での身体の使い方が最も高いと言われていま

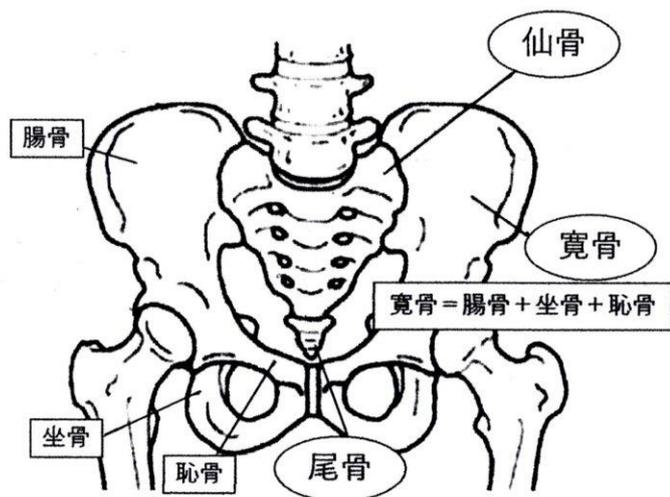
す。仕事や日常生活での一定の姿勢の維持や同じ動作の繰り返しなどです。骨盤やや前傾位で左

右・回旋の傾き正中位が良い姿勢と言われていますが、前に傾きすぎると反り腰に、後に傾きす

ぎると猫背に（図2）、左右に傾きすぎると重心のバランスがくずれ、歩くなどの動作時に左右

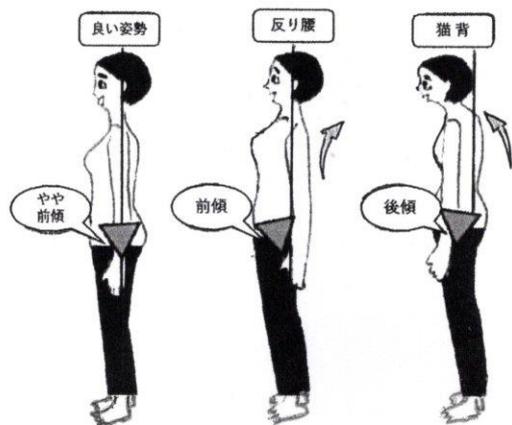
の体重のかかり方が異なってきます。それらが長期間持続すると膝や腰などに変形や痛みが出現

し身体に悪影響を及ぼしてきます。



(図2)

●そのためにも、普段から自分の姿勢を意識して骨盤を動かしてみてもいいでしょうか？骨盤を動かすことで血流が良くなり筋肉がほぐれ、ゆがみ防止になります。(図3)は骨盤の前後傾運動です。簡単な運動で骨盤の動きが分かります。



(図3)

【リハビリテーション科長 勝山 典年】

