

体と心を健康にする「安い・安全・効果があった」知恵をお伝えします

# 知恵の木

vol.8

体験しながらセルフケアを学ぼう！



# 骨盤

## ワークシヨツプ

# 骨盤がゆがんでいるかどうか 自分でチェックしよう

骨盤は通常、すり鉢状に下部が狭くなっています。そして妊娠や出産で骨盤が広がることからわかるように、形は状況に応じて変化します。

しかし、筋肉の衰えなどで内臓が下垂した、出産後でも骨盤の形が戻っていないといった原因で、骨盤の下部が広がってゆがんでしまいます。その結果、体のバランスが取れにくくなって、全身にさまざまな不調が引き起こされる可能性があります。

骨盤がゆがんでいるかどうかを、左ページの「骨盤のゆがみチェックリスト」で確かめてみましょう。

## 骨盤のゆがみチェックリスト

骨盤がゆがむと、全身にさまざまな不調が出てきます。

以下の項目で当てはまるものにチェックしてみましょう。一つでも当てはまれば、骨盤がゆがんできている可能性があります。

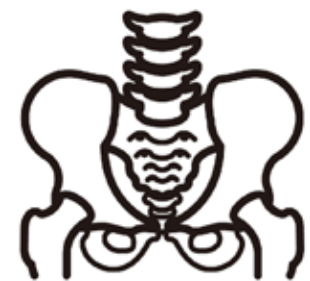
- おなかに力を入れても、下腹がへこまない
- つま先立ちを 10 秒間できない
- 「姿勢が悪い」とよく言われる
- 腰痛が起こりやすい
- ウエストのくびれがなくなってきた
- O脚またはX脚が悪化している



O脚



X脚



骨盤は上部よりも下部が狭く、逆三角形になっている



骨盤の下部が広くなって四角形にゆがむと不調が起こる

# 骨盤は背骨を支える 体の要

女性の場合、骨盤の内部には直腸・膀胱・子宮・卵巣が収まっています。

雑誌編集者として私が便秘の特集を担当したときに、内科医から腹部のレントゲン写真を見せてもらったことがあります。その写真では、横行結腸が垂れ下がって、骨盤の内部に入り込んでいたので、私は驚いていました。

「胃下垂で、骨盤のままで胃が垂れ下がっている人もいるのよ」と内科医は話していました。骨盤の中には内臓で大渋滞です。

妊娠中はさらに、胎児も骨盤の内部にいますので、骨盤は内臓だけでなく胎児も支えなければなりません。

消化器の下垂や妊娠など、**女性には骨盤をゆがませてしまう原因が多い**と言えるのです。

また、背骨の一番下は骨盤の「仙骨」と「腰仙関節」つながっています。そして仙骨は、骨盤の外側を構成する「腸骨」と「仙腸関節」でつながっています。

このように背骨は骨盤とつながっているため、骨盤がゆがめば背骨も曲がってしまいます。

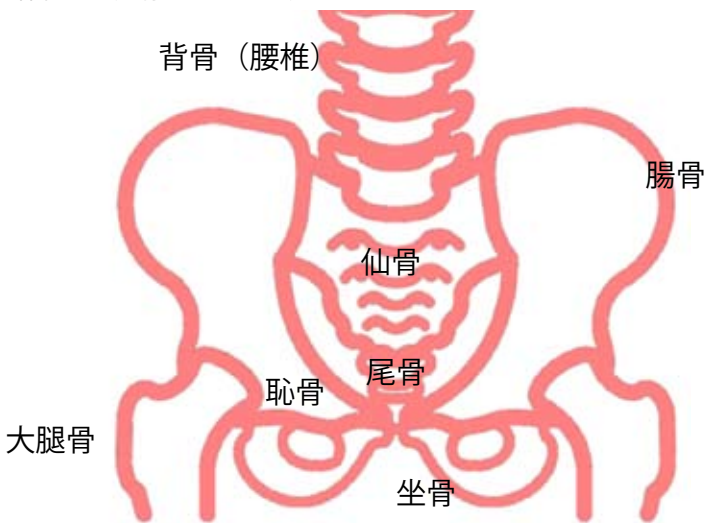
背骨の中には神経の通り道である脊髄があり、背骨が曲がると全身に分布している自律神経に悪影響を及ぼします。神経が圧迫されて、脳と内臓などの情報伝達がうまくいかなくなるためです。自律神経は、意志とは関係なく体の働きをコントロールしています。ですから、自律神経のバランスが崩れると、**内臓の機能が落ちて、血液循環も悪化**してしまいます。そして、不眠、冷え症、便秘、肩こり、気分の落ち込み、耳鳴りなどの「自律神経失調症」が現れるのです。

もう一つ、上半身と下半身をつなぐ骨盤がゆがめば、全身のバランスが取れにくくなります。そのため筋肉に負担がかかって疲れやすくなったり、腰痛などの痛みが現れたりします。

全身のバランスを整えて、背骨を曲げないためには骨盤のゆがみを取ることが大切なのです。

## 骨盤の構造

仙骨、尾骨、腸骨、恥骨、坐骨で骨盤は構成されています。腸骨、恥骨、坐骨は一体化して寛骨になります。



# 骨盤の周囲にある 筋肉を鍛える「骨盤ぐるぐる」

骨盤のゆがみを解消させるには、次の3つが重要です。

- 1 腹部や骨盤周囲の筋肉を鍛えて、内臓を正しい位置で支える
- 2 内容物の重さで腸が垂れ下がらないように、便秘を改善する
- 3 骨盤がすり鉢状になるように、筋肉でサポートする

これら3つのために、骨盤周囲の筋肉をストレッチするとともに鍛える「骨盤ぐるぐる」を行います。

便やガスが出やすくなります。実際、やっている最中におならが出たという報告があります。

こうして便秘が解消すると、腸が垂れ下がりにくくなります。

なお、消化管の垂れ下がりを防ぐために、1回で大量に食べる「ドカ食い」はやめましょう。

多くの人が、骨盤を回している最中に動かしにくく、引っかかるような感覚を覚えるはずですが、これは、骨盤ぐるぐるで、ふだんの動作の癖で使っていない筋肉が伸び縮みするためです。

また、カクツという音も、ふだんの動作の癖で動いていない箇所で起こります。

引っかかるような感覚がしたり音が鳴ったりするところでは、よりゆっくりと骨盤を回しましょう。

骨盤ぐるぐるは、寒い時期だと体がよく温まっ

骨盤の内部には、大腰筋と腸骨筋が通っています。この2つの筋肉は「腸腰筋」と総称され、腰の部分の背骨（腰椎）と太ももの骨（大腿骨）につながっています。

腸腰筋は背骨を立てて姿勢を保つほか、足を高く上げるときなどに使われます。

骨盤を大きく回す骨盤ぐるぐるで腸腰筋が鍛えられると、姿勢がよくなります。すると、背部と腹部の筋肉も日常の生活で自然と鍛えられていきます。

また、骨盤ぐるぐるの動きで大腸が刺激されて、

たおふる上がりに行うことを勧めます。入浴中に洗い場で行ってもかまいません。

骨盤ぐるぐるを行ううえで大切なのは基本姿勢です。ただ回数をこなしても、骨盤周囲の筋肉を柔軟にする効果は得られにくいもの。加えて、姿勢が崩れた状態で行うと、自分でも気づかない動作の癖が強化されてしまいます。

そして骨盤を回したときに体がぐらつかないように行うことがポイント。ぐらぐらすると、骨盤周辺の筋肉がうまく伸び縮みしません。

また、ひざを伸ばした状態だと、骨盤を大きく回すのが難しく、足首やひざ周囲の動きも固くなります。これは実際に、ひざを伸ばした状態と少し曲げた状態とで骨盤ぐるぐるを行い、動きを比較するといいでしょ。

## 骨盤ぐるぐるゴムバンドの使い方

「骨盤ぐるぐるゴムバンド」は、天然生ゴムを90%以上含んでいるチューブです。輪ゴムと同様に独特のおいがしますが、伸縮性に優れています。

ゴム製品で過去にかぶれなどのアレルギー症状が現れた方は、使用しないでください。また、アレルギーがない場合でも、使用中にかぶれなどの異常が出たら、すぐに使用を中止してください。

### ○使い方

骨盤の下部（太もものつけ根）にゴムバンドを巻いて、骨盤ぐるぐるを行ったり、普段の生活を送ったりします。

### ○目的

ゴムバンドを使って骨盤の下部に対して適度に圧力をかけることで、骨盤の傾きが正しい状態に戻りやすくなります。この状態で骨盤ぐるぐるを行うと、骨盤周囲の筋肉に効果的に刺激を与られます。

また、骨盤が正しい状態に戻ることで、腰や肩への負担が軽減されます。

※「骨盤ぐるぐるゴムバンド」は骨盤ぐるぐるの補助道具です。バンドがなくても骨盤ぐるぐるはできます。また、フィットネス用の幅広のゴムバンドや、伸縮性のある帯などで代用できます。

## ゆがみを取る特効エクササイズ

### 骨盤ぐるぐる

- 1 足を腰幅に開いて立つ。このとき、外またや内またにならないようにし、足の指の腹をしっかりと床に押し付ける。
- 2 ひざを少しだけ曲げて、両手を太もものつけ根に当てる。
- 3 顔を正面に向け、視点を定めてから、骨盤を前→右→後ろ→左の順に大きく、ゆっくりと回す。足がぐらつかないように、足の指の腹を床に押し付けておく。
- 4 3を10回繰り返した後、同様に骨盤を前→左→後ろ→右の順に大きく、ゆっくりと回す。

※満腹時には行わない。

※産後1カ月は体をいたわる期間なので、骨盤ぐるぐるだけでなくエクササイズ類は避ける。



## □参加費

1回（60分） 2000円

※開始前に集めます。

※簡単な体操を行うので、満腹の状態は避けてください。

※ゆったりして動きやすいパンツルックが適しています。

※はだしで行ったほうが効果が高いため、ヨガマットやバスマットなど床に敷くマットを持ってこられることをお勧めします。

## □主な内容

骨盤についての説明

骨盤と姿勢・くびれ

骨盤と歩き方

骨盤ぐるぐるのやり方

## □お申し込み・お問い合わせ

店頭とメールにて受付

メールアドレス : chienokibook@gmail.com

※パソコンからのメールを受信拒否されている場合、当店からのメールを受信できないので、店頭で問い合わせてください。

## 骨盤ワークショップのご案内

人間の体には約650個の筋肉（骨格筋）があります。すべての筋肉がバランスよく日常生活で使われていれば、痛みもゆがみも生じません。

しかし、ほとんどの人が偏った筋肉の使い方をしています。仕事や家事で前かがみになっていたり、テーブルでほおづえを突いたりしていませんか。こうした何気ない癖が長期間にわたって続くことで、「骨盤のゆがみ」が生じるのです。

骨盤周囲の筋肉を柔軟にしてゆがみを取る「骨盤ぐるぐる」のやり方は、店頭ではきちんと伝え切れないため、定期的にワークショップを開催することにしました。

## □対象

骨盤ぐるぐるに興味のある方

※腰痛や脊柱管狭窄症などで病院を受診している方の参加は、ご遠慮いただいております。

## □日時

第1、第3土曜 11:00～12:00

※祝日はお休みします。

## □場所

知恵の木

# プロが教える作文教室 作文ワークショップのご案内

作文ワークショップの目的は、子どもも大人も楽しく作文ができるようになること。その結果として、文章を書く技術が向上するでしょう。

作文や小論文の上達法が書かれた本を読んでも、手を動かして書かなければ技術は身に着きません。作文ワークショップでは、自分で書くことを重視します。そして、書く作業を通して、文章をわかりやすくする技術を参加者全員で共有します。

作文のジャンルは、詩、物語、小説といったフィ

クションから、手紙、絵日記、料理レシピ、自己史、自己紹介文、随筆（エッセイ）、レビュー（評論、読書感想文）、宣伝文（商品紹介）などのノンフィクションまで、幅広く想定しています。

「書くテーマが見つからない」「どうやって書き始めたらいいいのかわからない」などの疑問は、参加者同士で話し合ったり、編集者歴21年のプロライターである主催者が相談に乗ったりして解決します。

## 作文ワークショップのご案内

### □対象

小学4年生以上の子どもと大人

### □日時

第2、第4土曜 11:00～12:00

※祝日はお休みします。

### □場所

知恵の木

### □参加費

1回（60分） 2000円

※開始前に集めます。



### □準備する物

筆記用具

紙類

国語辞書

※書く手段については、学生は原稿用紙に鉛筆で書くことを推奨しますが、それ以外はノートパソコンやタブレットなど、なんでもかまいません。

※「知恵の木」では筆記用具などの貸し出しを一切行いません。ご自分で用意してください。

### □お申し込み

店頭とメールにて受付

メールアドレス : [chienokibook@gmail.com](mailto:chienokibook@gmail.com)

※パソコンからのメールを受信拒否されている場合、当店からのメールを受信できないので、店頭で問い合わせてください。

# 祥知出版 既刊図書のご案内



『女性の体の知恵』

ソフトカバー B6、144 ページ  
本体 1000 円+税

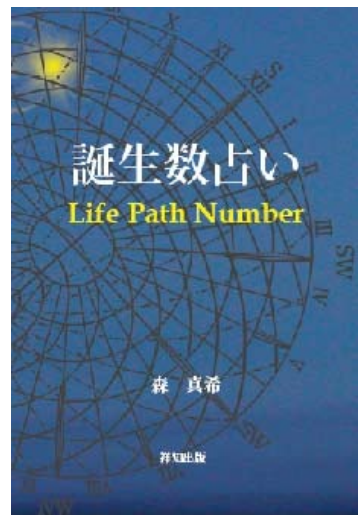
産後を健康に過ごし、子育てを少しでも楽にする方法をこの本でお伝えしています。出産に関係することでは、「会陰切開・妊娠線を防ぐためのマッサージ」「逆子の直し方」「母乳育児に備えるマッサージ」などを盛り込みました。また、子育てで「当然やるべきケア」と一般に考えられている赤ちゃんの入浴にも言及しました。これはお母さんとお父さんの負担を減らすだけでなく、赤ちゃんの未熟な皮膚を守ることもつながります。



『ふろに入らないほうが美肌になる』

ソフトカバー B6、144 ページ  
本体 1000 円+税

「物心ついたときから皮膚がカサカサで、大人になった今も皮膚が猛烈にかゆくなったり、手がひどく荒れたりすることがある」「薬を塗っても子どもの皮膚がなかなか改善しない」  
「思春期の子どもが、ニキビや体臭で悩んでいるようだ」  
こうしたことの原因は、なにげない生活習慣や思い込みによる「洗い過ぎ」と「入浴」にあるのかもしれない。健康な「美肌」のために、生活習慣の見直しを本書で提案しています。



『誕生数占い』

ソフトカバー B6、128 ページ  
本体 1000 円+税

人間は複雑な生き物で、状況の変化や成長によって印象ががらりと変わることがあります。誕生数占いでは、本来の性格と生き方が、成長や転機によって表面に出てくると考えます。

生き方は「誕生数」で示され、自分の人生で必ず通る道があると考えられます。自分らしく生きるためのヒントとして、誕生数占いを役立てていただければ幸いです。



『作文嫌いの子どもに3日で読書感想文を書かせる方法』

ソフトカバー B6、128 ページ  
本体 1000 円+税

作文嫌いの子どもには、「見る・読み取る・感じる・思い出す・結びつける・表現する・変換する・書く」の中で苦手な作業があり、親が手助けをする必要があります。本書では、子どもが宿題で読書感想文を書くときに親がサポートする方法を紹介しています。





# 知恵の木

本とワークショップ

女性の健康・子育ての「体験型」専門書店

## 知恵の木

<http://chienoki.d.dooo.jp>

**住所** 千葉県市川市市川 2丁目 31-21 ※JR市川駅より徒歩約4分

**営業時間** 月・水・木 14:00-17:00、土 10:30-12:30

**店休日** 火・金・日・祝日

※店主がフリーライターのため、取材や打ち合わせなどが入ってしまった日は店休日以外でもお休みいたします。誠に恐縮ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

※ワークショップや教室を開催している場合は、当店が貸し切りになるときもあります。

選択肢を一つでも多く見つける、一つでも多く伝える

## 祥知出版

<http://chienoki.d.dooo.jp/shouchishuppan.html>