



# うしくり通信

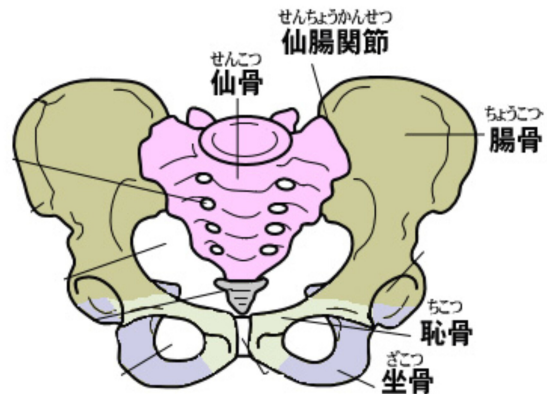
## 骨盤のゆがみとは



**骨**盤のゆがみが、不良姿勢や腰痛の原因となることがあります。しかし“骨盤がゆがんでいる”“骨盤がずれている”といっても、人には左右の手足の長さが違うように、骨盤のかたちも全く同じではないので過度に心配する必要はありません。ただ時には許容以上にずれていて、レントゲンでははっきりと確認できることがあります。

**骨**盤のゆがみは仙腸関節の障害によって引き起こされると言われています。仙腸関節は脊椎の最下部の仙骨（尾骨の上）と腸骨（いわゆる腰骨）の間の関節で（右図参照）、体重を支えると同時に、体の前後屈で動くことによって腰に柔軟性を与えています。この動きが障害されると、骨盤のゆがみにつながり腰痛の原因となるばかりか、頭痛、肩こりのきっかけともなります。しかしすべての全身症状を骨盤のゆがみで説明するには無理もあり、科学的に証明されているわけではありません。

**骨**盤のゆがみに関して各種療法がいりみだれてマッサージ、整体市場が形成されており、相性のいい整体師（マッサージ師）にめぐり合うこともいいと思いますが、中高年女性では治療により圧迫骨折などを起こすことがあるので注意が必要です。



**骨**盤のゆがみが一時的に治っても、周囲の筋緊張によりまた戻ってしまうことが多く、セルフストレッチや適切な筋トレなどで極端な左右差を解消する必要があります。

**当**院では理学療法により、仙腸関節障害による腰痛などの症状を軽減、改善できるよう日常の姿勢評価や生活動作、ストレッチ指導を行っています。



だてです。り763万円  
国民一人当たり  
国の借金、10年度末の  
でしようか。  
やっというの  
取りは、誰が  
この国の舵  
ている始末。  
のに今や余つ  
輸入までした  
が足らないと  
み、ワクチン  
入れて尻すぼ  
の意見を聞き  
学者や文化人  
分け人も、科  
勢いあつた仕  
腐敗が疑われ、  
民主党も金権  
した。しかし  
ルエンザ」で  
「新型インフ  
「事業仕分け」  
「政権交代」  
残った流行語  
は「政權交代」

院長コラム

昨年の印象に