

ご自由にお持ちください

社会医療法人大雄会 広報誌

つながる医療

大雄会の専門家に
聞いてみよう！

骨
般
盤

改善すべき

の傾き
について



かわもと

とおる

川本 徹

総合大雄会病院 作業療法士

骨盤の傾きが体に及ぼす影響について

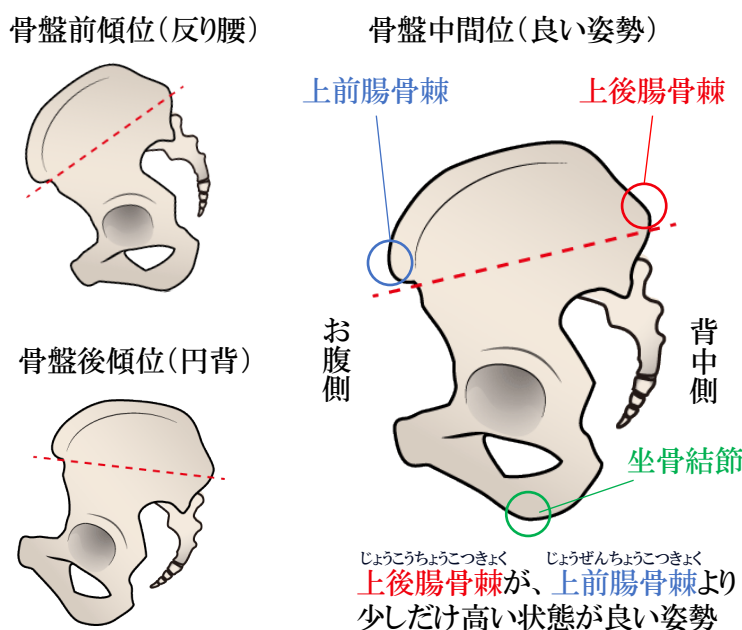
患者さんから、肩や膝の痛み、腕が拳がらない、背中が丸くなったなどの訴えをよく耳にします。多くの方は、「歳のせい・・・」としてあきらめてしまっているのではないのでしょうか。しかしながら、実はそれらの原因の多くは肩や膝などから離れた別の部位、すなわち「骨盤の傾き」が影響している可能性があります。

本稿では、骨盤と姿勢の関係について総合大雄会病院 作業療法士の川本徹が解説します。

良い姿勢の基本は骨盤から

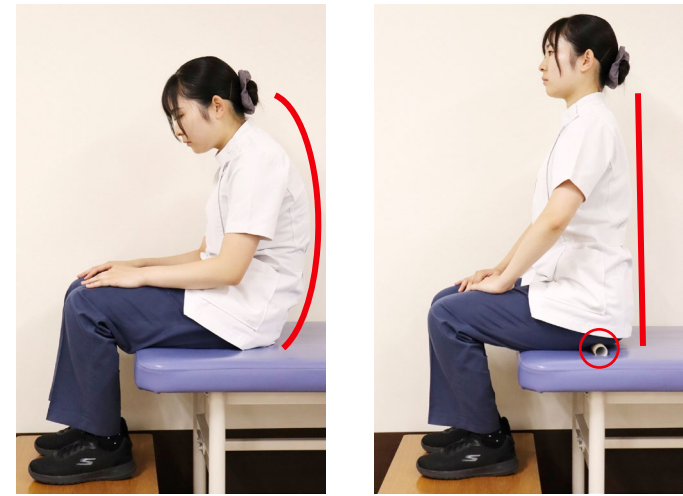
上半身と下半身をつなぐ「骨盤」は、良い姿勢を保つための要とも言える部位です。では、骨盤の正しい位置とは、どのような状態を言うのでしょうか。

立位姿勢を横から見た時に、お尻が突き出した「反り腰」の人では、骨盤が前傾しています。また、「円背(猫背のこと)」の人では、骨盤が後傾しています。良い姿勢では、骨盤は前傾でも後傾でもない中間位にあります。



そこで、ご自身で骨盤の傾きを簡単に確認する方法をご紹介します。椅子に座った状態でお尻に両手を滑り込ませると、左右に骨の出っ張り(坐骨結節)に触れることができます。ご自宅にあるキッチンラップの芯の上に座り、左右の坐骨結節がしっかりと当たるように意識して座ってみてください。骨盤は最適な中間位となり、背筋も伸びて姿勢が良くなります。

〈骨盤の傾きを簡単に確認する方法〉



キッチンラップの芯を入れる前(骨盤後傾位) キッチンラップの芯を入れた後(骨盤中間位)

骨盤の後傾が

腕の拳がりににも影響する

腕が拳がりにくい方の中には、肩関節そのものに何らかの疾患が潜んでいる可能性も否定できません。しかしながら、実は肩ではなく骨盤の後傾が原因の可能性もあります。骨盤が後傾している円背姿勢になると、肩甲骨の動きを妨げてしまいます。上腕骨は肩甲骨と関節しているため、腕の拳がりに影響します。姿勢の良い人でも背中を丸めて円背姿勢をとると、途端に腕は拳がりにくくなります。無理に拳げようとする、痛みを伴うこともあります。

試しに、座った状態でお腹を突き出すように背筋を伸ばして腕を上げてみてください。それだけでも腕の拳がりは変わります。腕の拳がりの約1/3は、骨盤を含めた姿勢による影響が占めているからです。



骨盤が後傾位の状態 腕が拳がりにくい 骨盤が中間位の状態 腕が拳がりにやすい

骨盤の後傾は

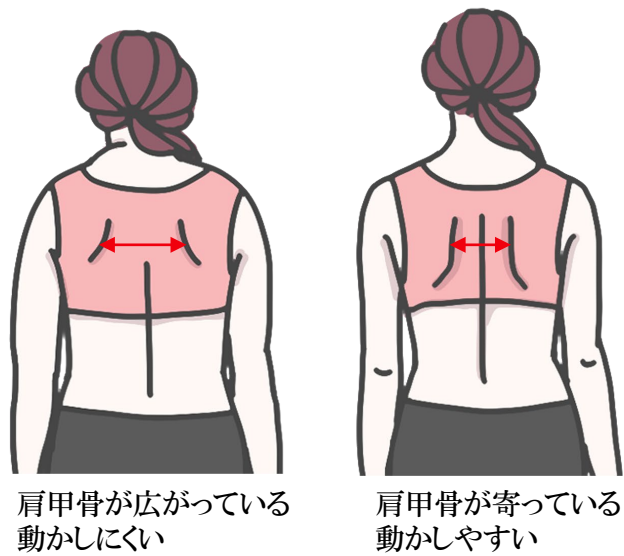
肩甲骨の動きにも影響する

円背を放置すると、骨盤後傾に伴って腰椎は後わん(腰が曲がること)します。加齢に伴い股関節を曲げる筋肉も衰え、伸ばす筋肉も硬くなり縮みます。その結果、ますます骨盤が後傾位になるという悪循環を助長します。さらには、円背になると肩甲骨がそれぞれ左右に広がってしまいます。その状態で両側の肩甲骨を中心に寄せてみようとしても、動かしにくい事がわかります。

背筋を伸ばして骨盤を起こして同じ事をしてみると、肩甲骨を背中の中心に向

かつて寄せることができます。肩甲骨の動きには、骨盤の後傾が大きく影響するのです。このように、体の一部の動きが他の部位に影響を及ぼすことを「運動連鎖」といいます。

円背(後傾位) 正しい姿勢(中間位)

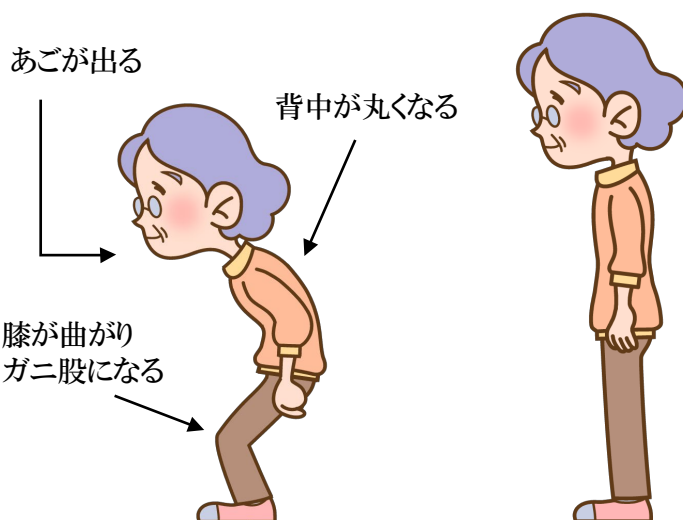


骨盤の後傾は

膝関節にも影響する

骨盤の後傾による円背姿勢は、O脚になる要因の一つです。骨盤についている筋肉の関係から両脚は開き、太ももの内側の筋肉が慢性的な筋力低下を引き起こして、いわゆるガニ股になります。それに連動して膝が曲がった状態になります。それに連動して膝が曲がった状態になりやすく、膝関節の内側には体重による負担がかかります。将来的には、膝関節の痛みにもつながる可能性もあります。

円背(後傾位) 正しい姿勢(中間位)

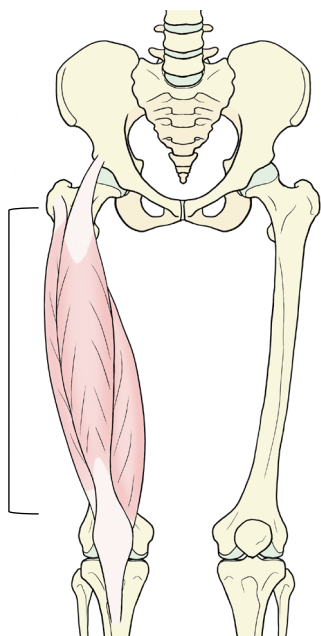


骨盤の傾きは

大腿の筋肉にも影響する

良い立位姿勢では、大腿前面の筋肉（大腿四頭筋）は緩んでいます。骨盤が後方に傾くと、それに連動して膝が曲がり後方へとバランスが崩れますが、大腿四頭筋が反応して固くなることでブレーキがかかり姿勢を立て直してくれます。一方で、立位のバランスを保つためには、この筋肉は常に緊張することになり、膝の曲がりを制限します。着座の際、“尻餅をつくように勢いよく座ってしまう”という人は、このような原因が考えられます。将来的には、膝の曲げ伸ばしの制限にもつながってしまいます。膝が曲がった状態では、関節への負担も増え、筋肉も疲労しやすくなります。また、尻餅をつくことで発生しやすい脊椎圧迫骨折や大腿骨の骨折につながってしまいます。

大腿四頭筋



骨盤の傾きは

あらゆる部位に影響する

今回は姿勢、とりわけ骨盤に着目して解説しました。他にも、骨盤後傾に伴う頸部痛や腰痛など、骨盤の傾きは全身のあらゆる部位に影響を及ぼします。さらには、姿勢の良し悪しを左右するのは、筋肉の引き合いによる不均衡によって引き起こされます。肩や膝、腰など、体の一部分に目を向けるだけでなく、日常生活の中で、“骨盤”を意識した良い姿勢を心がける習慣をつけることが大切です。



【監修】
総合大雄会病院
リハビリテーションセンター
技士長

かわもと とおる
川本 徹
作業療法士

〈所属学会〉

一般社団法人 日本作業療法士協会、日本作業療法士連盟
一般社団法人 日本関節学会

臨床の傍ら、大学において運動器疾患のリハビリテーションについて講師（整形外科系障害学・作業療法評価学・作業療法評価学演習など）も務める。

施設紹介

総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜1丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)

大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代) / 健診センター ☎0586-26-2008(直通)

大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江1丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)

大雄会ルーセントクリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール) ☎0800-500-1211 / 外来 ☎052-569-6031(代)



YouTube
はこちら



Facebook
はこちら



Instagram
はこちら



大雄会
HPはこちら



続く挑戦、未来をつむぐ。



社会医療法人
大雄会

だいゆうかい

検索

企画・発行：社会医療法人大雄会 広報課

☎ 0586-24-2565 ☒ pr1@daiyukai.or.jp