

生理痛、美尻に効く 骨盤矯正テクニック



生理痛と骨盤



生理とは？

約1ヵ月の周期で子宮内膜が出血を伴ってはがれ落ち、
体外へ排出される現象。

生理の周期（月経周期）は、生理の始まった日から
次の生理が始まる前日までの期間。

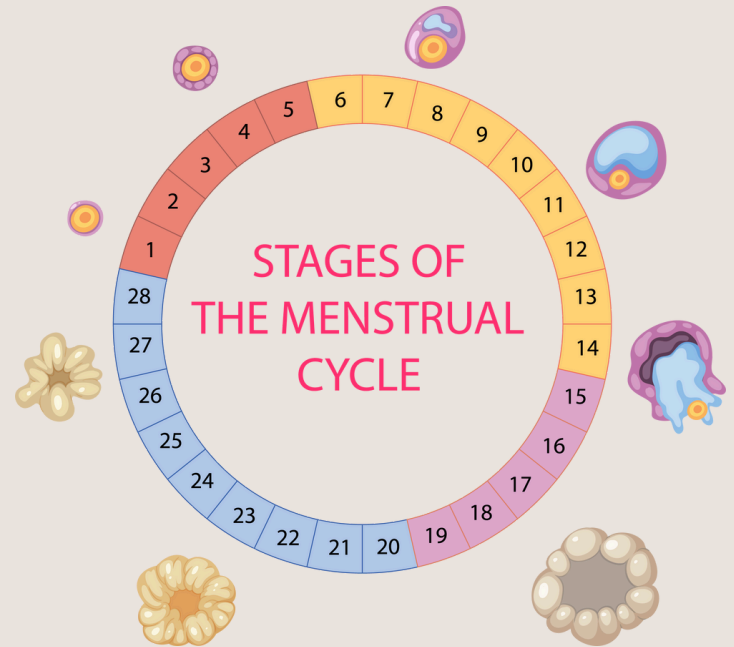
個人差もあるが、一般にその期間は25～38日。



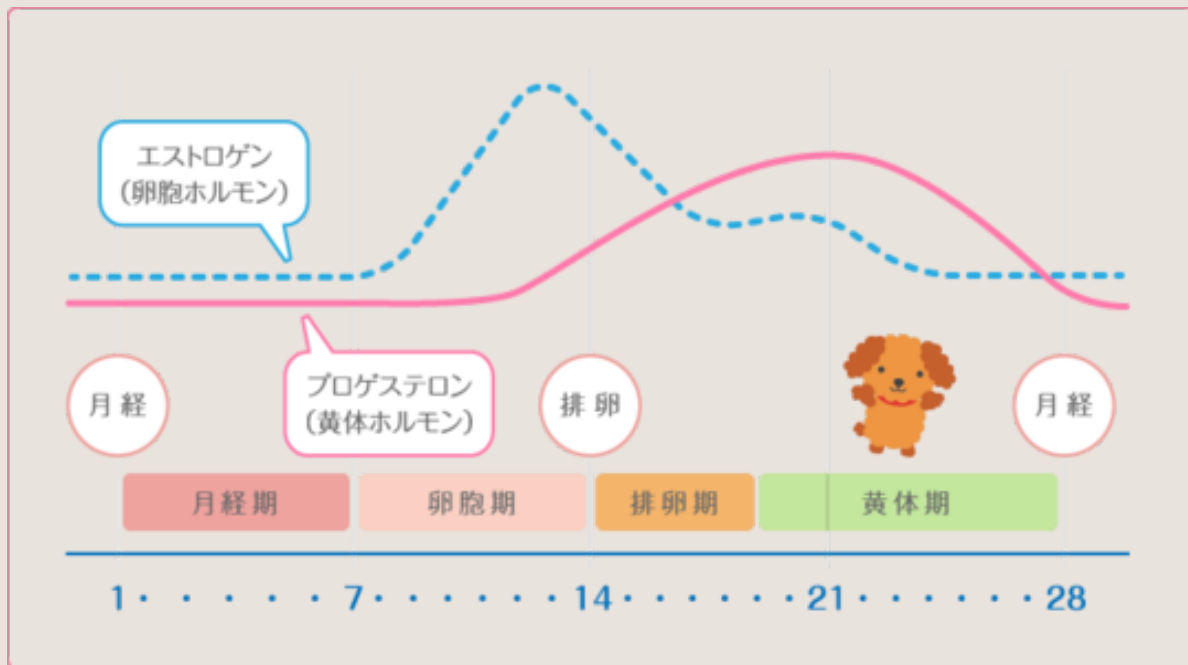
月経周期

月経周期はホルモン状態から、大きく4つに分けることができる。

- ・ 卵胞期
- ・ 排卵
- ・ 黄体期
- ・ 生理（月経期）



生理周期とホルモン



エストロゲン

- ・炎症を起こし排卵誘発する
- ・子宮粘膜増殖、肥厚

プロゲステロン

- ・抗炎症作用により、子宮内膜・上皮の再生・保護
- ・流産を防ぐ(妊娠維持)
- ・子宮粘膜増殖の停止

生理痛とは？

生理痛は子宮の収縮が引き起こすと考えられている。

子宮の収縮する物質は

【プロスタグランジン】 【オキシトシン】 の2つが有力。

これらの分泌を促すのは【子宮内膜の増殖・肥厚】

この原因が【エストロゲン過剰】



生理痛とは？

エストロゲン過剰



子宮粘膜の増殖、肥厚



プロスタグランジンやオキシトシン過剰生成



子宮の収縮



生理痛



生理痛 その他原因

【プロスタグランジン過剰原因】

- ・ エストロゲン過剰
- ・ 炎症
- ・ 特定の疾患
(リウマチ、潰瘍、子宮内膜症)
- ・ 月経周期
- ・ 食事(オメガ6が関係)
- ・ ストレス
- ・ 特定の薬
(非ステロイド系抗炎症薬など)

【オキシトシン過剰原因】

- ・ エストロゲン過剰
- ・ ストレス
- ・ 妊娠と出産
- ・ 愛情行動
- ・ 特定の薬
- ・ 特定の疾患



生理痛 発生因子

【黄体期における**プロゲステロン過剰**】



【生理周期に係る**エストロゲンの作用**】

- ・炎症を起こし排卵誘発する
- ・子宮粘膜増殖
 - 子宮粘膜が増殖しすぎると、月経によって剥離する範囲が広くなり月経過多を起こしやすい

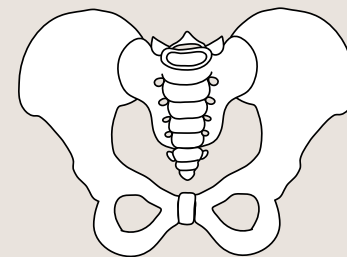


エストロゲンの過剰な生産が子宮内膜症の進行に寄与する

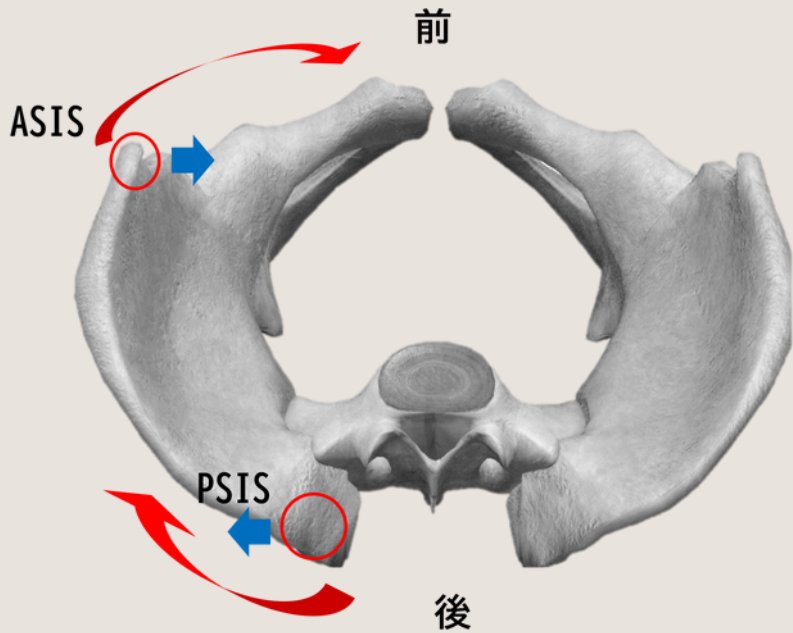
生理痛と骨盤

骨盤は生理周期に合わせて僅かに開閉している。

- ・ 黄体期：骨盤は開き始める（アウトフレア）
- ・ 月経期：生理2日目に最も骨盤は開く
→プロスタグランジンが分泌
- ・ 卵胞期：骨盤は閉じ始める（インフレア）
- ・ 排卵期：骨盤が最も閉じる
→エストロゲンが分泌



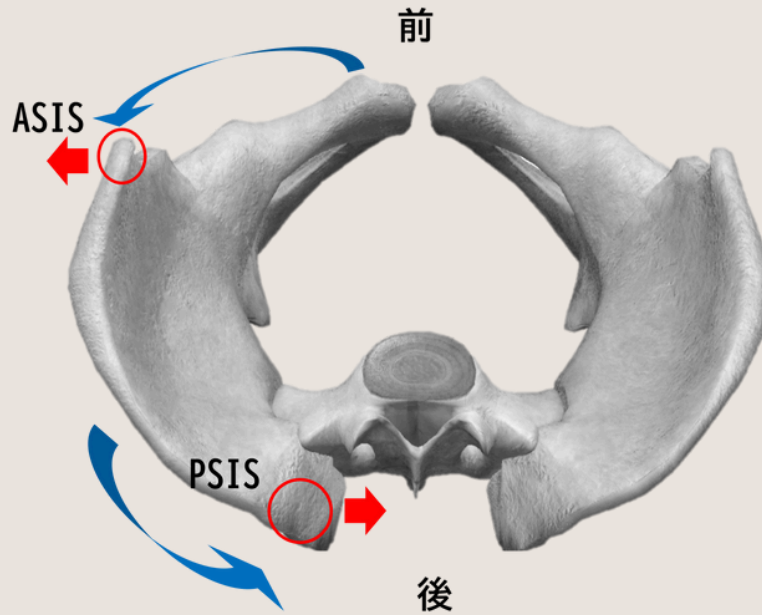
インフレア



水平面上で、寛骨が内方へ回旋する運動。
この時、ASIS(上前腸骨棘)は内側へ、
PSIS(上後腸骨棘)は外側へ偏位する。

※寛骨は前方回旋（前傾する）

アウトフレア



水平面上で、寛骨が外方へ回旋する運動。
この時、ASIS(上前腸骨棘)は外側へ、
PSIS(上後腸骨棘)は内側へ偏位する。

※寛骨は後方回旋（後傾する）

生理痛と骨盤

正常な生理周期では骨盤は開閉運動を行なっている



骨盤の歪み（骨の位置関係が崩れる）があると
各周期での開閉運動が行いにくくなる



生理痛増悪



生理痛と骨盤

- ・ 月経期：骨盤の開きが行いにくくなるため、プロスタグランジンを過剰分泌し子宮の収縮力を増大して子宮内膜を排出



生理痛増悪



生理痛と骨盤

- ・ 卵胞期・排卵期：開いた骨盤が閉じにくくなる
 - お尻が垂れる、骨盤周囲の筋肉が過緊張
 - 骨盤周囲の血流不全



生理痛（後半）増悪



生理痛と骨盤

- ・ 子宮は靭帯によって骨盤に固定されている
 - 骨盤が歪むと靭帯が子宮を引っ張る
 - 機械的なストレスが加わる



生理痛（後半）増悪



生理痛と骨盤

骨盤の歪みを整えることで

- ・ 生理周期に応じた開閉動作が促せる
- ・ 子宮周囲の血流を保てる
- ・ 子宮に加わるストレスが軽減



生理痛を軽減することが出来る！！



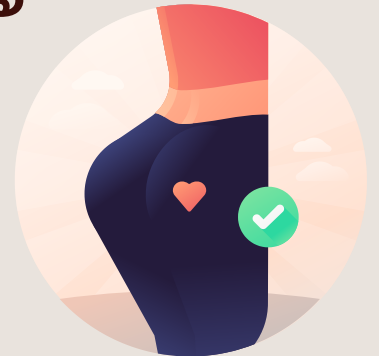
美尻



美尻とは？

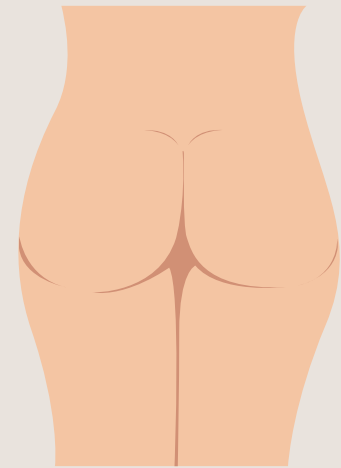
お尻のトップが高く丸みがあり、
横から見ても曲線を描いていて太ももとの境界線が
はっきりとしている

ウェストとヒップの差 (W/ H) が $0.65 \sim 0.7$ と
身長 (cm) $\times 0.53 \sim 0.54$ が理想と言われている



お尻のタイプ

お尻の形は姿勢によって
4つのタイプに分類される



お尻のタイプチェック

お尻の形の評価方法

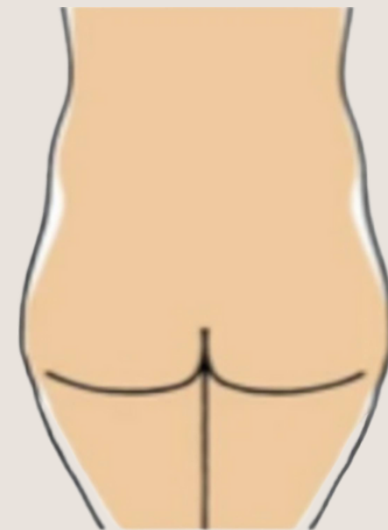


- ①壁から15cmくらい離れて立つ
(壁にお尻や背中が当たらないようにする)
- ②意識せずにいつも通りに立つ
- ③ゆっくりと後ろに歩き、一番最初に頭or背中、お尻のどれかが壁についたら止まる

なだれお尻

背中が先行して壁につく人：なだれお尻

- ・ 骨盤後傾位で猫背のために下っ腹が出やすい
- ・ お腹がぽっこりしている
- ・ お尻の前後に厚みがない
- ・ お尻の下にたるみがある
- ・ お尻と太ももの境目がわかりにくい



扁平お尻

お尻が先行して壁につく：扁平お尻
(背中はずつくorつかない)

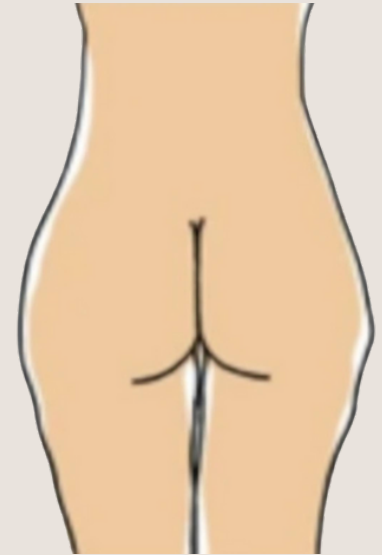
- ・ 骨盤後傾位で頭と肩が前に出る猫背姿勢
- ・ 腰からお尻のメリハリがない
- ・ お尻に丸みがなく下側にたるみがある
- ・ お尻と太もも裏の間に厚みがある



洋梨お尻

背中とお尻が同時に壁につく：洋梨お尻
(頭はつくorつかない)

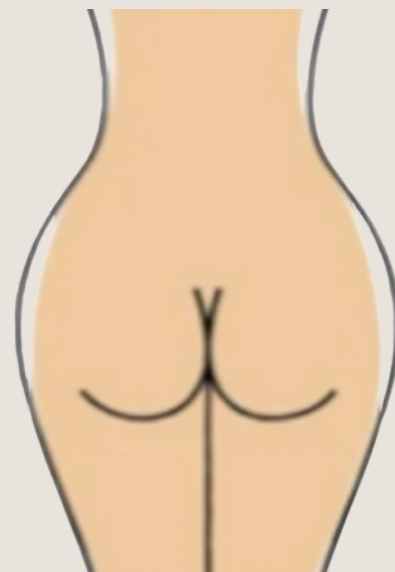
- ・ 骨盤前傾位で猫背姿勢
- ・ 骨盤前傾で下っ腹が出る
- ・ 内股になりやすくお尻の横が張る
- ・ お尻の下に厚みがある



アヒルお尻

お尻が先行して壁につく：アヒルお尻
(背中と頭はつくorつかない)

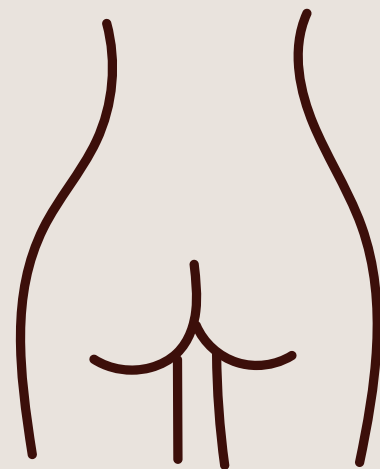
- ・ 骨盤前傾が強く胸を張る姿勢
- ・ 内股になりやすくお尻の横が張る
- ・ お尻と前ももや外ももに厚みがある
- ・ お尻の上部が垂れている



お尻が垂れる原因

お尻が垂れる原因として

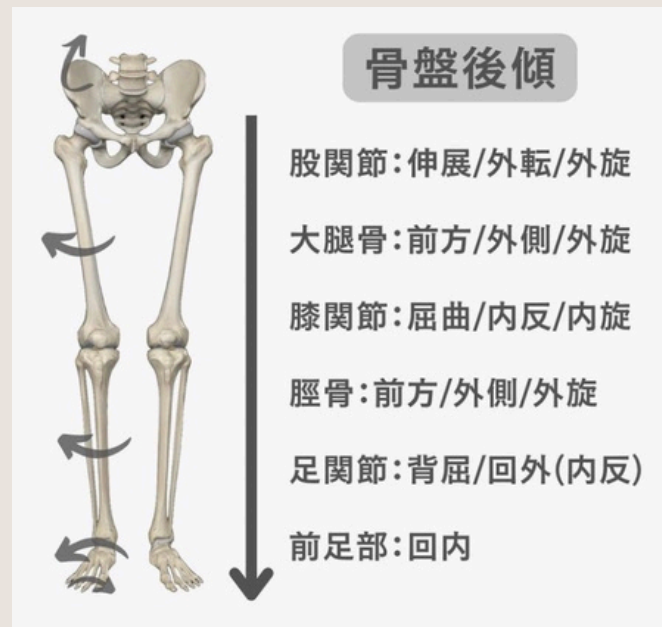
- ・ 骨盤が開いている（後傾位・アウトフレア）
- ・ お尻周りの筋力低下（臀筋群）
- ・ 太もも前後の筋力バランス不良（大腿四頭筋ハムストリングス）



骨盤の運動連鎖

・ 骨盤後傾に伴う下行性運動連鎖

- ・ 股関節：伸展・外転・外旋
- ・ 大腿骨：前方・外側・外旋
- ・ 膝関節：屈曲・内反・内旋
- ・ 脛骨：前方・外側・外旋
- ・ 足関節：背屈・回外・内反
- ・ 前足部：回内



骨盤の運動連鎖

・ 骨盤後傾に伴う下行性運動連鎖

- ・ 股関節：伸展・外転・外旋
- ・ 大腿骨：前方・外側・外旋
- ・ 膝関節：屈曲・内反・内旋
- ・ 脛骨：前方・外側・外旋
- ・ 足関節：背屈・回外・内反
- ・ 前足部：回内

過緊張しやすい筋肉

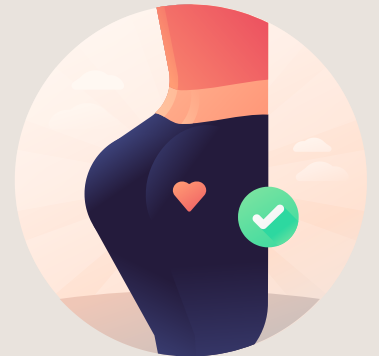
→ 大臀筋（上部繊維）
中臀筋（後部繊維）

→ 内側ハムストリングス
（半膜様筋）



美尻になるためには

何らかの外力や筋力低下などで
歪んだ骨盤を戻して
筋肉が発揮しやすくなるように
整えなくてはいけない



生理痛と美尻

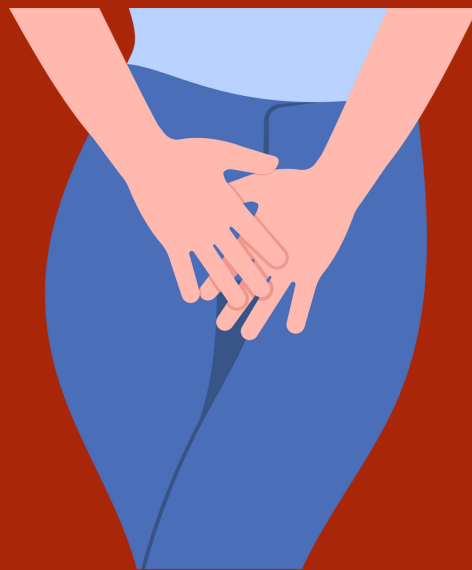
- ・ 卵胞期や排卵期で開いた骨盤を閉じやすくすると
 - お尻が引き締まる → 骨盤周囲の筋肉が柔らかくなる
 - 骨盤周囲の血流改善



生理痛（後半）軽減



骨盤矯正テクニック



骨盤矯正テクニック

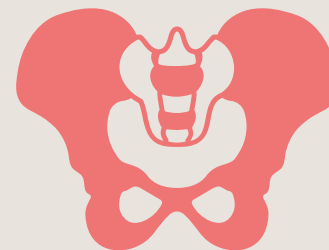
1. 腸骨の広がりを抑えるテクニック

- ①被術者は腹臥位で、術者の脚の上に被術者の大腿を乗せ股関節は軽度内転位にする。
- ②被術者のPSISを術者の手のひらで大転子側に押さえて、反対側の手のひらで被術者の大転子を床側に向かって押さえる。
- ③被術者の膝関節屈曲45°にして股関節を外旋方向に動かしながら腸骨は反対下肢側+床面（内旋方向）と坐骨は反対下肢側に押圧する。

骨盤矯正テクニック

2. 股関節の調整テクニック

- ①被術者は背臥位で、膝の裏に術者の前腕を入れ大腿を抱える
- ②①の姿位のまま長軸方向に牽引し、股関節を屈伸する（3回）
- ③大転子を掴んで上下にゆする（下から上方向：内旋を意識して行う）
→ 3回

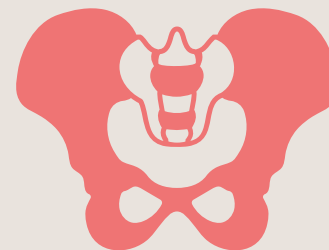


骨盤矯正テクニック

3. 恥骨の開きを押さえるテクニック

①被術者は背臥位で、被術者の手を鼠径部に乗せる

②術者は①の手の上に両手を乗せて床面と反対側に圧をかける
※30秒×3set



骨盤矯正テクニック

4. 坐骨を締めるテクニック

①被術者は腹臥位で、膝関節を90°近くまで屈曲する。

②術者は膝から抱えて、外転方向に動かす。

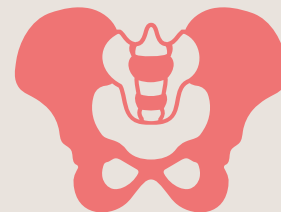
その時に反対側の手で坐骨を床面＋反対側下肢に押圧する。



骨盤矯正テクニック

5. 大臀筋のリリーステクニック

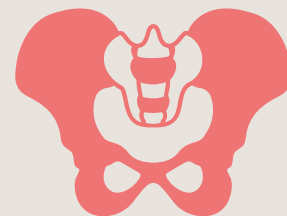
- ①被術者は腹臥位で、股関節を屈曲し開排位とする。
- ②術者は被術者の大転子部を手根で反対側下肢に向かって押圧しながら反対側の手根部でPSISの直下や大臀筋と中臀筋の境を反対側肩方向へほぐす。



骨盤矯正テクニック

6. 大臀筋の引き上げテクニック

- ①被術者は腹臥位で、膝関節伸展位。
- ②術者は手根部で被術者の坐骨外側を床面に押さえながら頭側方向に引き上げて止める。
徐々にPSIS側へと移動しながら行う。



骨盤矯正テクニック

7. 外側広筋と外側ハムストリングスのリリース

- ①被術者は背臥位で、術者は被術者の股関節と膝関節を屈曲80°にしたら大腿裏に術者の足を入れて支える
- ②術者は大腿二頭筋短頭を押圧しながら、術者の乗せている大腿を動かして膝関節が屈伸できるようにする



さいごに

いかがでしたか？

骨盤の開きをしっかりと締めることで
骨盤周りの筋肉が引き締まり美尻になります。

生理痛にも高い効果があるので

生理痛で悩まれている方にも試してください

