

# 女性だけじゃない！男性にも効く骨盤エクササイズ

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は骨盤にの傾き・歪みについて発信します！

骨盤に不具合が生じると色々な健康的影響が出ることが指摘されています。

## ■骨盤の傾きがおなかポッコリに・・・

体の土台と言われる骨盤は、背中側左右にある腸骨、  
左右の腸骨を結ぶ仙骨、腸骨の前にある恥骨や座骨からなります。  
骨盤の底には、骨盤底筋群と呼ばれる内臓を支える筋肉があり、  
加齢や運動不足でその筋肉が伸びたり緩んだりすることが  
骨盤の傾きを助長するのだそうです。

傾き方は2通り。

①左右に傾くと足への負担が増します。

②前後に傾けば、腰痛や肩こりが出たり、  
内臓を支えきれずにお腹が突き出て見えたりします。

足を組んで座る、同じ姿勢でデスク仕事、  
片方の肩だけで荷物を持つようななどの習慣は直した方が良いでしょう！

骨は男性と女性では形状が違って、

女性の骨盤は、赤ちゃんをお腹の中で育てられるようにするため、  
柔軟性に優れているので、骨盤の歪みも起こりやすいと言われています。  
そのため、男性よりも女性のほうが骨盤が歪みやすいのです。

私事ですが、私も出産してからこのぽっこり下腹が気になっています><  
体重は増えていないのですが、気になって気になって・・・

(個人的な悩みを書いてしまいましたー！すみません;)

■骨盤が傾くとどういった症状が出るの？

- ・肩こり、腰痛
- ・冷え性、便秘
- ・むくみ
- ・下腹が出る
- ・O脚X脚
- ・生理痛の悪化
- ・代謝の悪化により太りやすい体質に
- ・精神面の不調

身体に出る症状だけでなく、心の不調にまで影響するんですね。

■骨盤エクササイズ！！

ダイエット目当ての女性の間で支持が広がった印象が強いですが、男性にも効くようです！

男性も普段使わない骨盤底筋群は弱まります。

エクササイズで腰痛やおなかポッコリの解消につながります。

～家でできる骨盤エクササイズ～

効果は、脂肪燃焼、体形矯正、肩こり解消、腰痛予防

1. ヒザとつま先が同じ方向になるようにしてして、腰を降ろす
2. 座骨をつけたまま前後移動  
腰が伸びない場合は、ヒザを曲げてもOK
3. 肩・骨盤を固定して片方ずつ足を大きく回す
4. おしりをゆっくり上げ、下げる  
ヒザからみぞ落ちが一直線になるようイメージ  
首に負荷はかけないように

エクササイズが億劫だという方・・・

もっと簡単な方法もあります。

1. 椅子に深く座る

浅座りは「ずっこけ座り」のもと。

背もたれにお尻の付け根が触れるまで深る

## 2. そのまま背もたれに軽く背中を沿わせる

背もたれにもたれかかっていると、「ずっこけ座り」になりがちです。  
背筋を伸ばし、背もたれには軽く背中が触れる程度に意識してください。

## 3. 耳、肩、骨盤が一直線になっていることを意識する

自分では背筋を伸ばしているつもりでも、  
腰が反ってしまっていたり、猫背だったりしがちです。  
耳と肩と骨盤が一直線になっていれば、正しい姿勢だそうです。  
レッツ 鏡 チェック！！

## 4. 両膝をくっつけて座り、もも裏の筋肉を鍛える

「ついで」のシェイプアップが、ダイエット効果を高めます。  
両膝をつけて座れば、そのうち太ももの裏に効いてくることがわかるそうです。  
座り姿勢の美しさもキープできます。  
正しく座れば、お腹がいつもより目立たなくなっていることが分かるはず。  
疲れてくると無意識のうちに姿勢が崩れてしまうため、  
一日に何度も見直しましょう。

コロナ渦でまだまだ我慢が続く日。

適度な運動と、バランスの良い食事方法で、ポッコリお腹を防ぎ  
健康的な体づくりをしたいものですね♪

■ ライスアイランドがおすすめする商品

・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。  
牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。  
温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。  
お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品 100%で  
しっかりと代用できます！

内容量／500g

・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは  
水を加えて電子レンジで2~3分加熱するだけでごはんのようになります。  
もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、  
炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

