カラダは
タカラ
Season II
VOL.2

太りやすい、冷えやすい、
疲れやすい……
女子の不調、どうにかしたい!

今すぐリセット!!

多くのモアガールが一度は実感したことのある「むくみ」も、気になる「ゆがみ」も、セルフケアでリセットできるんです!

ホントにあった むくみの怖い話

免疫力低下にセルライト増加など放置してもいいことなし!

女性の6割以上がむくみを自覚している

「むくみとは、同じ姿勢を続けてめぐりが滞るなどの生活習慣による症状であり、血管や筋肉の衰えからくる老化現象のひとつでもあります。また、女性は男性より筋肉量が少ないうえ、生理周期によるホルモンバランスの変化など、さまざまな影響を受けやすい性質なので、そもそもむくみやすいと言えます」（吉澤先生、以下同）

●出典／ウーマンウェルネス研究会調べ

むくみを放置すると セルライトになってしまう

むくむと冷えやすくなるだけでなく、避けたい表皮の凹凸の原因にも。「めぐりが停滞し、冷えている場所に老廃物がたまると、それらが脂肪細胞にくっついてセルライトになってしまいます。水分は重力によって下にたまるので、日常生活で筋肉を動かせていないと脂肪が落ちなり、特に下半身にセルライトがつきやすい状態に」

脚が重だるい時間帯のピークは夕方以降

「夕方に突然むくむわけではなく、立ちっぱなし、座りっぱなしでめぐりが滞り、徐々に蓄積されて夕方にピークを迎える人が多いというのが現実。気づいた時に体を動かすなど、こまめに滞りをリセットすることでむくみを軽減することができます。また、睡眠不足もむくみの原因となる代謝低下につながるので要注意」

●出典／「スリムウォーク」のヒップ調べ

冷えによるむくみは 免疫不全につながる

「冷えによる血行不良や筋肉のこわばりでめぐりが滞って全身が循環不全になり、そこから免疫不全になることは十分考えられます。また、ストレスやプレッシャーによって自律神経のバランスが崩れると、血管が収縮して冷えやむくみが起きます。そのため、日々のストレスからも免疫力低下につながる可能性も大きいと言えます」

●出典／ウーマンウェルネス研究会調べ

むくみの出方によっては 血管の病気の可能性も

むくみには、病気のサインが隠れていることも。「突然むくみが生じる、指で押したあとが消えるまで数時間かかる、片方の脚だけむくむ、1週間以上むくみが取れない、だるさがひどい……といった場合は、下肢静脈瘤や心臓機能障害、肝臓・腎臓の循環障害などが原因の可能性が。できるだけ早めに内科などの専門医に相談しましょう」

モアガールの「むくみ」をリサーチ!

※全国25〜29歳の働く女性100人にインターネットで調査

Q. どんな時にむくみますか?

1位 長時間のデスクワーク
2位 立ちっぱなしだった時
3位 お酒を飲んだ翌朝

ほとんどの人が仕事で長時間同じ姿勢を続けた後に実感。「水分やお酒をとりすぎた翌朝は寝起きの顔が別人」（25歳・受付）という意見も。「脚が太く見える」、「痛い」（26歳・販社）、「笑顔に自信がなくなる」（28歳・IT）など、心身ともに大きなダメージが。

Q. むくみを感じたことはありますか?

アンケートの結果を見ると、なんともモアガールの93%という圧倒的多数がむくみを感じていると答えるかに。そして、「まったく感じない」という人は0%……。ちなみに、いちばんむくみを感じるパーツは、1位から順に「ひざ下」、「脚」、「足首」という結果だった。

Q. むくみ予防&解消のために何をしていますか?

「お風呂に入ったら、血行がよくなるよう下半身を中心にマッサージ」（25歳・公務員）という声が目立った。「睡眠をしっかりとる」（29歳・福祉）、「水分をたくさんとってトイレに行く」（25歳・製造）、「寝る時は疲労用の着圧ソックスをはく」（27歳・看護師）、「岩盤浴や半身浴で汗をかく」（28歳・事務）のほか「何もせず、時間が過ぎるのを待つ」（27歳・販売）なんて人も。

骨盤&むくみ

吉澤智子先生
医学博士、皮膚科、美容皮膚科、外科を経て「ねこプラ小金原科」で診療にあたる

関々田佳子さん
資格職を揃える「顔ヨガ」講師、看護ヘ「スポつえ」で大活躍！「ねこプラ小金原科」などが多数

中村格子先生
整形外科医・医学博士、スポーツドクター、「ねこプラ小金原科」スポーツクリニック」院長

取材・文／国分美由紀　撮影／篠澤由加　ヘア＆メイク／広瀬あつこ
モデル／関々田佳子　水嶋はるな　イラスト／西村オコ　@British Museum/amana images

ホントにあった 骨盤の怖い話

筋肉はもちろん、骨盤だけにとどまらず、転倒や内臓疾患、寝ちれまで!

日本人の9割以上は左右どちらかに骨盤が傾いている

ほとんどの人は骨盤が傾いているのだそう。「そもそも、利き脚と利き足には重心がかかりやすいので、骨盤に左右差が生まれるのは当然です。姿勢や立ち方、座り方のクセ、運動不足などもゆがみの原因につながります。それらのゆがみを補おうとする代償反応として、肩こりや腰痛が起きる場合もあります」（中村先生、以下同）

●出典／骨盤ブランド「ラボネッツ」2015年調べ（1952名回答集計）

痛みを伴う骨盤のゆがみは重大な疾病の可能性あり

「ゆがみは日常生活の姿勢からくる位置のずれで、個性のひとつとも言えますが、将来的な疾病につながる可能性があるならケアが必要です。見分けるポイントのひとつは、痛みがあるかどうか。その痛みを放置すると腰痛、首・肩こり、変形性股関節症などにつながり、悪化すると泌尿性食道炎などの内臓疾患に影響する可能性も」

骨盤が不安定なままだと、尿もれにつながる

骨盤がゆがんで不安定なままでいると、骨盤を支える筋肉のひとつである骨盤底筋群がゆるみ、尿もれなどの原因に。「尿もれは40代以降に多いトラブルなので、本来ならモア世代には縁がないこと。20代で自覚症状のある人は全身の筋力不足が考えられます。そんな状況では、加齢による不調やトラブルが前倒しになる可能性大」

骨盤がゆがんでいると内臓脂肪がたまりやすくなる

腸などの内臓や子宮・膀胱といった生殖器を保護する役割を持つ骨盤がゆがめば、内臓にもよくない影響が表れてしまう。「骨盤がゆがむと、腹筋などの正しい姿勢を支える筋肉の働きが弱くなり、内臓の位置がずれて機能低下につながります。そうすると、働きの悪くなったところに内臓脂肪がつきやすくなってしまうのです」

疲れやすい、転びやすいのは骨盤のゆがみが原因

「骨盤がゆがむと姿勢が崩れてしまうので、重心も安定しづらくなり、バランスを崩して転びやすくなってしまいます。また、ゆがみによって骨盤まわりの筋力が弱ってしまうと無意識に姿勢を保とうとよけいな力を使うため、疲れやすくなったり、筋肉のこりやこわばりも悪化し、さらに姿勢が悪くなるというスパイラルに陥ることに」

あなたの「骨盤」を今すぐチェック!

- □靴のかかとの減りが左右で違う
- □歩くうちにスカートのウエストが回る
- □腰痛や肩こりがある
- □いつも同じほうの手や肩でバッグを持つ
- □仰向けに寝ると、腰の下にこぶしが入るくらいのすき間ができる
- □太りやすくなってきた
- □あまり歩いたり運動したりしない
- □最近、転びやすいと感じる
- □骨盤の位置がわからない
- □目をつぶって片方の足で立つと10秒以上立っていられない

ひとつでも□がついたら、骨盤がゆがんでいるかも……

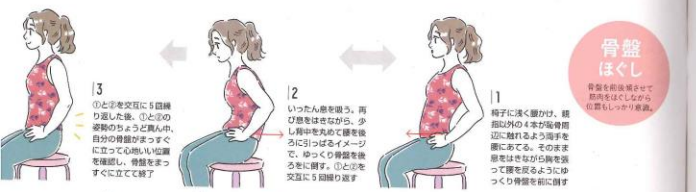
骨盤のゆがみ解消！

1回3分! 世界一カンタンな“ほぐし”ストレッチ

ガチガチにこわばった骨盤まわりをしっかりほぐせるストレッチは、
1日わずか3分！ まずは3週間、継続してニュートラルな骨盤に戻して。

変化までは3週間！ 体が覚えるまでの期間は半年と心得て

骨盤をニュートラルな位置に整えるには、骨盤や股関節まわりの筋肉をほぐしながら、腹横筋などの深層筋を鍛えることが必須！「まずは、ほぐすストレッチを3週間続けることで変化が表れます。筋肉や骨のターンオーバーは6カ月なので、変化を実感した時点から体が正しい位置を認識して、それがスタンダードになるまでには少なくとも半年かかります。でも、5年、10年単位でゆがませてきたものが、半年で基本の姿勢として体に記憶されるなんて、すごくラッキーだと思いません？ 体が変わってくるとニュートラルな姿勢の心地よさが実感できるので、体のこわばりなど不快感にも気づきやすくなり、早めのセルフケアができるようになるはずです」

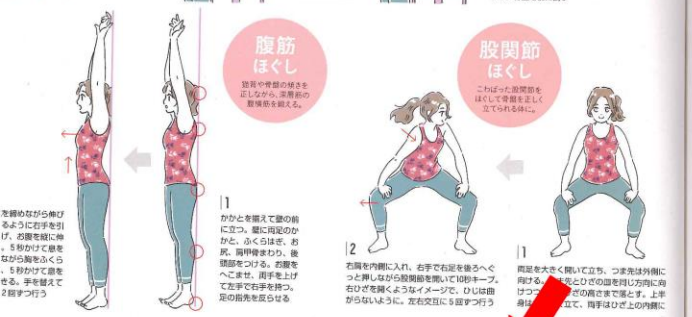


|3
①と②を交互に5回繰り返した後、①と②の姿勢のちょうど真ん中、自分の骨盤がまっすぐに立って心地いい位置を確認し、骨盤をまっすぐに立てて終了

|2
いったん息を吸う。両ひざをはさむながら、少し骨盤を丸めて腰を後ろに引っぱるイメージで、ゆっくり骨盤を後ろまで倒す。①と②を交互に5回繰り返す

|1
椅子に浅く腰かけ、親指以外の4本が骨骨周辺に触れるよう両手を膝にあてる。そのまま息をはきながら胸を張って腰を反るようにゆっくり骨盤を前に倒す

骨盤ほぐし
骨盤を前後傾させて筋肉をほぐしながら位置もしっかり修正。



腹筋ほぐし
猫背や骨盤の傾きを正しながら、深層筋の腹横筋を鍛える。

|1
かかとを揃えて壁の前に立つ。壁に両足のかかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨まわり、後頭部をつける。お腹をへこませ、両手を上げて左手で右手を持つ。足の指先を反らせる

|2
右肘を内側に入れ、右手で右足を後ろへぐっと押しながら股関節を開いて10秒キープ。右ひざを開くようなイメージで、ひじは曲がらないように。左右交互に5回ずつ行う

股関節ほぐし
こわばった股関節をほぐして骨盤を正しく立てられる体に。

|1
両足を大きく開いて立ち、つま先は外側に向ける。左足とひざの皿を同じ方向に向けつつ、ひざの高さまで落とす。上半身は[illegible]立て、両手はひざ上の内側に

「骨盤」のお守り的アイテム

オンもオフも骨盤まわりをしっかりサポートしてくれる厳選アイテムを紹介。

コプラクター考案の足リング
にシリコン製リングを装着するだけの横アーチを修正。立ち方やバランス置を正してゆがみをリセット。YA G¥3500／チャウティチャウカ

骨盤まわりのこりをもみほぐす
12個のエアーバッグが骨盤まわりを効果的にマッサージしてスッキリ。エアーマッサージャー 骨盤おしりリフレ［EW-NA75］（オープン価格）／パナソニック

寝ながらしっかり骨盤ケア
横になった姿勢での骨盤をサポート。メディキュット ボディシェイプ 寝ながらスパッツ 骨盤サポート付き¥3780（価格は編集部調べ）／メディキュット

つけて座るだけの多機能ベルト
猫背を補整し、腰への負担を9分の1に軽減。装着して座るだけで締めつけずに骨盤をスッと起こす。腸腰筋リラックスベルト ラクナール¥9250／トップ通商

骨盤のゆがみは遺伝である
「たとえば年を重ねるにつれて親子の見た目や姿勢などが似てくるように、骨格＝骨盤の形そのものには遺伝的な要素が多少あります。しかし、10代以降に生じ始める骨盤のゆがみは、生活習慣の乱れなど後天的な要素に左右されがちなので、遺伝とは言いきれません」

なんでゆがんじゃダメなの？

骨盤のウソ!? × ホント! ○

“なんとなく”知っているつもりの人は多いけれど、その情報は事実ですか!?
女性にとって大切な骨盤にまつわるウワサの真偽を、あらためておさらい。

骨盤は生まれた時からゆがんでいる

実は、生まれたての骨盤は骨になる前の軟骨状態！「『日直形成不全』という遺伝的な疾患を除けば、まだ骨ができていないのでゆがみようがありません。通常は5歳頃までに骨盤が固い、10代前半くらいまでに隙に形成されていきます。生活習慣などでゆがみ始めるのは骨盤が大きくなってくる14～15歳の頃からですね」

骨盤は位置を特定するのが難しい

「腸骨などから成る骨盤は、肌の上から触って目視できるパーツ。『腰に手をあてた時に触れる骨が『腸骨』。おへそから真下に指をすべらせた先が『恥骨』。お尻の割れ目の少し上にある平らな部分が『仙骨』です。よほど肥満体でなければわかるはず。（中村先生、以下同）

骨盤は左右対称であるべきだ

「利き脚、利き足などで左右のバランスが崩れたり、生活習慣などで偏位としてのゆがみが出てくるのは当然といえば、あくまで『骨格』なので本来は左右対称であるべきです。『ゆがんでいるのが当たり前』と放置していると、筋肉や不調の原因になりますよ」

骨盤のゆがみが解消されればやせる

「ゆがみが解消されて重心が安定すると、腹筋がきちんと使われるようになって体も引き締まるので、スタイルはよくなるはず。無理なく美しい姿勢も保てるようになります。ただ、『姿勢がよければゆがまない』とむやみに背すじを伸ばす人がいますが、その姿勢が負担になる可能性も。鏡を見ながら自分の姿勢を見直してみて」

骨盤のゆがみは一度正せば一生大丈夫

「一生大丈夫！　なんてことはありえません。たとえば整体などで他人に骨盤のゆがみを整えてもらっても、いつもどおりの生活をしていればすぐに戻ってしまいます。自力で必要な筋力をつけ、生活習慣のクセを改善することで正しい状態をキープできるのです」

骨盤のゆがみの影響が出るのは下半身だけ

「上半身と下半身のつなぎ目にある骨盤は、上半身を支えて姿勢を安定させる重要な土台。そのため骨盤がゆがむと、まず『上半身』が影響を受けて肩や首、腰のこりなどにつながります。また、足のつけ根の股関節も影響を受けるので、膝や踵につながるケースもあります」

ダイエットしていれば骨盤はゆがまない

「残念ながら関係ありません。もちろん多少は体型も影響するので、理想的な骨盤体重をキープすることがベストではありますが、『標準体重だから問題ない』というわけではありません。立ち方や座り方のクセ、運動不足などによって筋力のバランスが崩れればゆがんでいきます」

呼吸を意識するだけで骨盤ケアできる

「骨盤を支える筋肉は呼吸と連動しているので、呼吸が浅いと横隔膜の動きが悪くなって硬くなります。そうすると、腹横筋や骨盤底筋群の動きが悪くなり、骨盤もゆがみやすく、疲れたり、ストレスを感じると呼吸が浅くなりがちなので、仕事の合間などに5秒息を深く吸い、しっかりはきさる深呼吸を一日に5～10回する習慣をつけて」

仰向けで寝ると骨盤はゆがみにくい

「もちろん横向きで寝てもかまいませんが、ポイントは骨盤がだいたい水平の状態でいられるようにキープすること。横を向いた時に骨盤が片側だけ膨いたりしないよう、両足の間に抱き枕やクッションをはさんでバランスをとるなどの工夫が必要です。毎回そういった工夫をするのが面倒くさい人は、仰向けで寝るのがおすすめです」

骨盤のゆがみはセルフケアではどうにもならない

「骨盤のゆがみは、骨盤を支える筋肉のバランス崩れも原因のひとつ。縮みすぎた筋肉をストレッチし、正しく動かせるようになれば体幹が安定し、骨盤が前や後ろに傾かず正しい位置に戻ります。まずはセルフケアを基本にし、痛みが出るなどしたら医師や専門家を頼るつもりで」

骨盤の形は大人になったら変化しない

「生理が始まる思春期の頃から、女性の骨盤は来るべき出産に備えてゆしずつ形を変えていきますが、20歳以降は大きく変わりません。ただし、年齢とともにダメージも蓄積されるため、骨盤内の関節がいたんできたり、骨の質が変わるなど、少しずつ老化による変形は表れます」

出産後、開いた骨盤が戻るのに3年かかる

「出産時に開閉する、骨盤まわりの繊維性筋肉の状態や組織の再生能力などによって閉じるスピードは変わりますが、通常は2～3年かけて閉じていきます。ただし、30代半ばより降での出産になると、体へのダメージが大きい分、骨盤が戻るのに5年ぐらいかかってしまうケースも」

骨盤は女性より男性のほうが大きい

「それぞれの骨盤の形を単純比較することはできませんが、仮に同じ体の大きさの男女で比べると、女性の骨盤のほうが大きいといえます。形も、出産に備えて男性とは違う形に。女性のほうは高さが低く幅広で、横から見た時に仙骨と尾骨が男性よりも後ろに出るのも特徴です」

脚を組むだけでも骨盤はゆがむ

「よほど長時間でなければ、脚を組むこと自体はそれほど悪影響ではありません。問題は同じほうの脚だけ組んでいること。その偏りが、ゆがむ原因になってしまいます。脚を組むクセがあるのなら、いつもお足が上になる組み方をしている人は、意識して逆側の足が上になるよう組んでみるなど左右均等に脚を組むようがけて」