「利き尻」って、聞いたことありますか？

利き手、利き足　他には利き目がありますが、実は体の歪みから引き起こされる腰痛と深い関係があるのが「利き」尻です。

利き尻があるということは、左右どちらかのお尻に体重が偏って座っているということです。
そして多くの場合、利き尻の方の腰に負担がかかり、腰の痛みやぎっくり腰、背中の痛みや肩こりが起こります！

さっそく、今から「利き尻」チェック！！しましょう。

床に横ずわり（オネエさん座りもいいますね）になった時に、左右で座りやすさが違う方がほんどです。両脚が揃っている方ではなく、お尻が床についている方が「利き尻」です。

床に座れない方は、椅子に座って脚を組みたくなる方の足＝上にくる脚が利き足です。

骨盤が歪むのは複雑なので、簡単に、上下左右の歪みだけでなく、ねじれなども絡み、一概には言えませんが、ひとつの傾向として、利き尻の骨盤が下がっています。利き尻に体重がかかるからです。

椅子に座って脚を組みたくなる人は、利き尻によって骨盤が歪んでいるために、座っていても安定しませんから、なんとかバランスを取ろうと、下がっている骨盤を持ち上げたくて脚を組んで骨盤を安定させているのです。

時々、逆に組めばいいということですが、それだと実はもっと不安定になってしまって落ち着かないので、すぐいつもの方に戻してしまうのです。
また、床に横座りしたときに、座りやすい方、座りにくい方というのが出てきたりするわけです。

体の歪みに対応できる「体や背骨の柔軟性」を養うことが一番の解消法ですが、
今日は「簡単にできる！体の歪み改善、座り方講座」をご紹介しますね。

まずは、「椅子で脚を組む」か「床で横ずわり」してご自身の利き尻をチェックしておきます。

椅子に座った場合１）椅子に座ります。
利き尻の方の脚を、そうでない脚よりも手前にセット。
少し窮屈かもしれませんので、少しかかとをあげます。
足を前後にセットすることで、座っている姿勢も安定しやすくなります。

椅子に座った場合２）
タオルを折って厚み１．５センチくらい（目安）にしたものを利き尻の方に置きます。
利き尻の下がった骨盤が持ち上がり上体が安定します。
私は折りたたんだ手ぬぐい２枚くらいでした。
どのくらいの厚みがいいかは、ご自身でよいところを探します。
脚を組みたいと思わなくなる高さが目安です。人によって違います。

１）はどこでも、公共の場でもできますね。２）は自宅やオフィスでしょうか？

いつも足を組みたくなる方は、とくにその効果を実感しやすくなります。
左右差がなくなることで、自然と足を組みたいと思わなくなりますから、
これ以上の歪みをもたらすことを予防してくれますね。
一度試してみる価値ありです。

いずれにしても、じっと座りっぱなしは、血流が悪くなりますし、
腰への負担が大きくなりますので、時々立ち上がる、歩くなど「ちょこちょこ動く」をお忘れなく！

次に「骨盤の歪みを改善する方法」を２つご紹介します。

■骨盤歩き
長座（脚を伸ばして床に座る）お尻で歩く。前に進む、むしろに進む（戻る）
このとき、上半身を使わないように、手は胸の前でクロス。
テレビなど見ながらでも OK！５歩前に進む元に戻るを１０セットくらい。

■1 日 3 分だけ正座をしよう！（膝に痛みがあって正座がきつい方は NG です。）

正座をします。足裏は指を重ねて V の字になるようにではなく、かかとの上にお尻をおいて、足裏がまっすぐ縦長になるようにしましょう。
両方のお尻に均等に体重かかかるようすることで、体の歪みがとれてきます。

また足のむくみの解消（正座のあと、足ってじわーってしますよね。

あれは血流が良くなっている証拠です。）と足首がやわらかくなって、
ふくらはぎのストレッチにもなります。3 分も正座できないわ。
という方は、まずは 1 分からでも OK。徐々に慣れてできるようになってきますよ。

今日のメルマガ内容は、ブログでも写真付きでご紹介しています。
https://smilewalk.club/koshi-kikishiri/

■腰痛改善「お尻ストレッチ」も合わせてお試しください。
https://iwalkwith.me/youtu-kaizen-stretch/

■人気記事■今年こそ！腰痛におさらばしたいあなたへ贈る「腰痛改善メソッド 2019」
https://iwalkwith.me/youtu-osaraba2019/

2/16（土）13-16 時「健康ウォーキングセミナー（都内）」開催！詳細こちら
→https://smilewalk.club/seminer0216/

最新＆人気記事をご紹介します。

[暮らしの健康]
インフルエンザが大流行していますね。
ニュースによると、今年のインフルエンザは大人から子供への感染が多いのが特徴だそう。つまり、家庭内で感染っているということになります。
住まい環境を整えて、健康な生活を送りましょう。
https://www.green-b.net/kurashi/

[BODY]体の柔らかさが若さバロメーター
https://iwalkwith.me/yawarakai-karada/

あなたの若さを取り戻すストレッチ特集！
https://iwalkwith.me/stretch1/

[生涯現役]
「年齢とともに下る階段が不安」ひざの不安を解消したい！生涯自立して歩くために。
https://iwalkwith.me/hiza-fuan/

いつの間にか落ちた体力を取り戻そう！
https://iwalkwith.me/tairyoku-kinryoku/

[EVENT]レポート　2019年元日開催初詣ウォーキングツアー
https://smilewalk.club/tabica-atami/

今回のメルマガは以上です。最後までお読みいただき、ありがとうございました！