

骨盤のズレは自分でも分かります。

いくつかカンタンな自己診断方法をあげてみました。

ご自分はもちろん、ご家族、お友達とチェックしてみてください。

1.目をつぶって立ち、片足を90度まであげてみましょう。

仙腸関節（せんちょうかんせつ）がズレている方の足で立った時、しっかり体重を腰で支えられず、フラフラしてバランスがとれません。



2.正座した時に、ヒザ頭が揃っていますか？

仙腸関節（せんちょうかんせつ）が狂うと、ヒザの高さが違ってきます。



3.足を伸ばして座った時、仰向けに寝た時に、つま先が均等に開いていますか？

慢性になってくると、仙腸関節（せんちょうかんせつ）は上下だけでなく左右にもずれて捻転します。そのためにつま先が均等に開かなくなります。



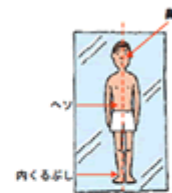
4.鏡で見た時に首がどちらかに傾いていませんか？

これは首だけではなく、骨盤の狂いから、その原因をつくっています。写真を撮ってもらう時などに、自分では真っすぐに立っているつもりでも、顔の角度を直されたり、注意された事はありませんか？



5.鏡の前に立って、鼻、へそ、内くるぶしが一直線に並んでいますか？

骨盤がズレてしまうと、うまく並ばなくなってしまいます。



このようなチェック法で、カンタンに自己診断することができます。

特に、痛みのない方は、パラコンバンドやパラコン体操で治していきましょうね。

ここで腰痛にならない為のワンポイントアドバイスを。

どんな病気や症状も、痛みが出てからの治療より、そうなる前の段階での予防が大切です。※こんな事に注意しましょう。

◎足を横にずらして座る「横座り」をしない事。

◎イスに座る時、足をくんで座らない事。

やわらかく腰が沈むようなベッドは工夫して、ある程度の硬さをつける事。

◎底の高すぎる靴は避ける事。

