

セラピストが 健康 提案する “美尻”メソッド

- Practice
- リンパドレナージュ
- ディープティッシュ
- ストレッチ
- 中医アロマセラピー
- セルフケア

尻は健康の「要」!

美しくなれる!

腰痛も取れる!

Preface

「美尻」に備わる “機能美”を知る!

私たちにとって当たり前の存在である「お尻」。
実は、他の動物にはない、人間ならではの構造と機能を持っています。
お尻や骨盤周辺へのアプローチについて考える上で、どのような視点で
見ればよいのか。理学療法士でヨガインストラクターでもある
「スタジオオタクトエイト」主催の、中村尚人さんが解説します。

中村尚人 ◎文 理学療法士・ヨガインストラクター

臀部は人間の特徴的な部位

お尻、つまり「臀部」は私たちヒト
の特徴的な部位の1つです。ウマやゴ
リラのお尻は大きく見えますが、解剖
学的に臀部とされる部分の割合は小さ
く、見えている大部分は太ももの筋肉
です。なぜヒトが大きな臀部を持って
いるのか。それは、直立して二足歩行
するためです。こうした観点から観る
ことが、「お尻」への理解を助けるも
のと思います。

まず、「解剖学的な視点」から臀部
の構造を見てみましょう(次頁の図参

お尻は、さまざまな大きさで機能を持つ「臀筋群」、
複数の骨が結合した「骨盤帯」、
身体の中で最も長く太い神経である「座骨神経」など、
重要な筋肉や骨格で構成されています。
また、お尻の骨や筋肉の歪みが身体だけでなく
「神経」や「ホルモン」に支障をきたし、
心にも影響を与えているでしょう。

第一特集では、健康の要である「健康美尻」を作る
セラピストのためのメソッドを、
さまざまな視点で紹介します。
写真◎漆戸美保

照。臀部は浅層にある大臀筋や中臀
筋の下、深層にいくつもの筋肉が複雑
に存在していて、その中を神経が通っ
ています。

また、「臀部」とは医学では「骨盤
帯 (pelvic girdle)」を指しますが、骨
盤は1つの骨ではなく、複数の骨が結
合してできています。骨盤帯を構成す
る骨は、寛骨、仙骨、尾てい骨です。
寛骨は「腸骨、恥骨、坐骨」からな
り、成長期には軟骨でそれぞれ結合さ
れていますが、成長が止まると全て癒
合して寛骨となります。しかし、便宜
上、大人でも三つの名称を用いて解説