

セラピストが健康を提案する “美尻”メソッド

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

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

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

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

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