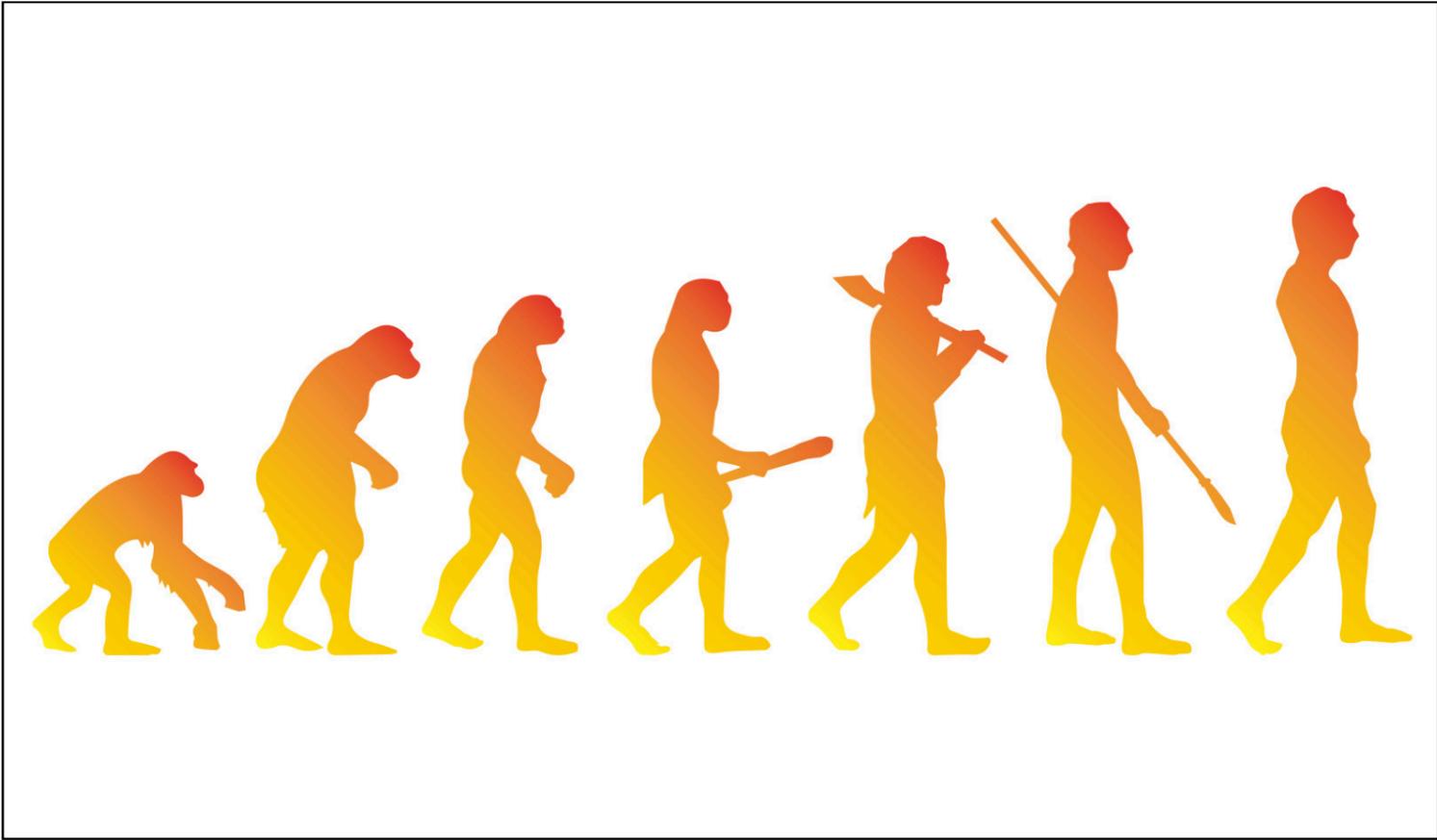


# 肩と股関節は関係がありますか？



みらいの姿勢通信

---

vol.10

発行月  
**2025年4月**

編集担当

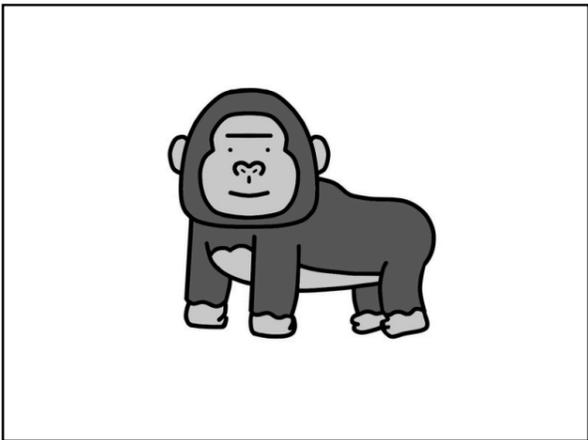
制作：澤野井 健志

お知らせ

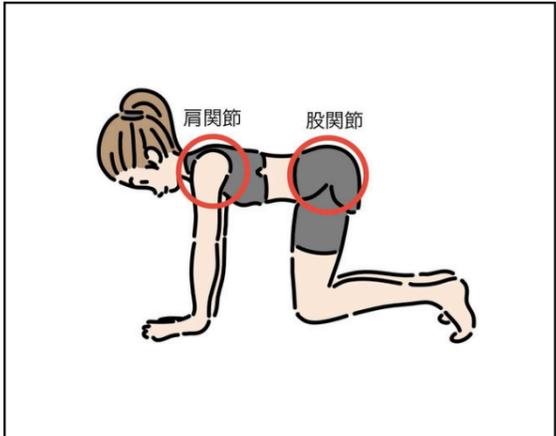
- ・インソール専用のビジネスシューズ限定販売
- ・ロピア初参戦 (笑)
- 双方ともに裏面です！

## 人間の進化から考えても 肩と股関節は関係がある！

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「肩と股関節は関係がありますか？」というテーマでお話させていただきます。さて、話はいきなりですが、古い古い人間の進化についての話になります。人間は四つ足からの進化で二本足になりました。下にゴリラのイラストがあります。もちろん四本足です。当然ですよ。そして、前足と後ろ足があります。そう考えていくと、ゴリラが二本足になったら、肩関節と股関節はどこになるかわかりますか。それをわかりやすくするためのヒントは右下のイラストになります。これは、人間が四



つ這いをしてしている状態です。つまり四本足です。今度は逆の考えになります。腕が前足で、足が後ろ足です。そして、前足の付け根が肩関節、後ろ足の付け根が股関節ということになります。どうでしょうか。何となくわかってきましたか。そうですね、肩関節と股関節というものは、四つ足の動物が移動するためにセットで動かす前足と後ろ



足の根元の関節なのです。走りたり移動したりするためにはこの二つは協調して動くもので、そのためには、筋肉や筋膜でそれぞれが関係しています。まず、この時点で、なんとなくでもよいので、肩関節と股関節は関係しているというイメージに少し近づきましたでしょうか。では、次ページに続きを説明していきます。



**みらいの姿勢整体院**

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

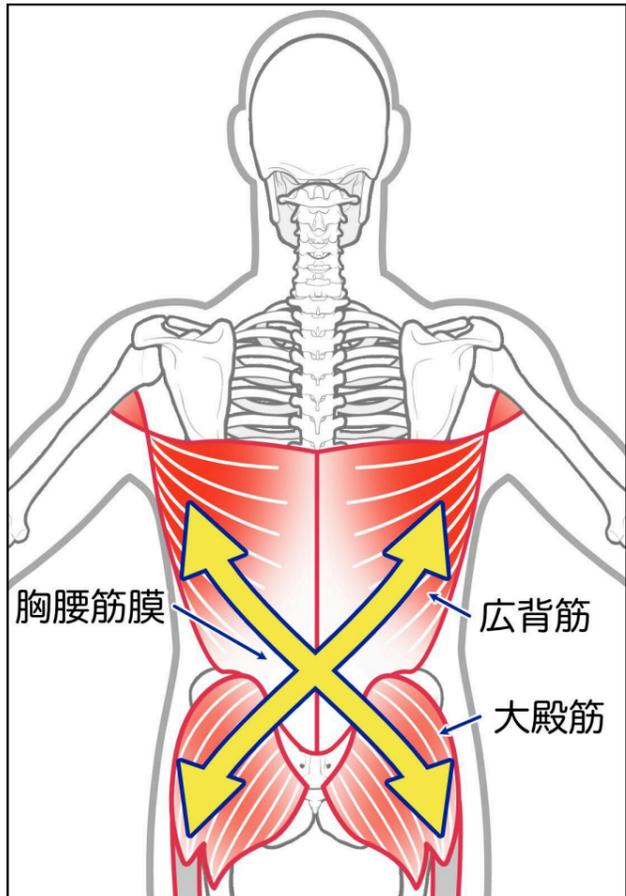
[LINE]



## 肩と股関節は関係がありますか？

### 肩関節と股関節は筋肉や筋膜で関係しあっている！

さて、先ほどの続きです。左側にイラストがありますが、これは広背筋と胸腰筋膜、大殿筋というものがのついています。これを簡単に説明すると、まず広背筋というものは名前の通り背中にある広い筋肉の名称です。これは実は肩関節から骨盤までつながっているとても影響度が高い筋肉で、反り腰の人など広背筋が硬いというだけで肩関節は拳がりにくくなりますし、それが原因で四十肩・五十肩になっている人もいます。そして、背中のど真ん中にある胸腰筋膜という固い部分を介して、実はお尻にある大殿筋という筋肉とつながっています。左



のイラストにはクロス印がかかれています。右の広背筋は左の大殿筋と関係します。逆に左の広背筋は右の大殿筋と関係します。つまり、左のお尻の大殿筋が硬い人は胸腰筋膜を介して右の広背筋も固くなり、短縮し、右肩が拳がりにくくなります。つまり、進化の過程で前足と後ろ足は協調して動く、その影響が二本足になってもこのイラストのような関係性が残っているのです。そう考えると肩関節が上がりにくいという人は、思ってもいない股関節の状態を調べるといっても大事なのです。全身からみるということはとても大切です。

### お知らせ

①インソールを挿入できるビジネスシューズ（牛革・黒）とオーダーメイドインソールをセットで限定販売します。靴屋さんとの合作ですが、各サイズ1足のみです。

②各家庭に身体の知識や整体の知識や技術を伝えていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』を開催しています。ご興味のある方はご覧ください。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



### ひと言

変化し続けることの大切さを感じています。先日大阪の産業創造館で発表を行ってきました。喉がカラカラでした。今までやったことがないことは誰でも怖いです。でも、出来ないと思っても意外とできたりします。年をとるほどにやらない理由をみつけるのが得意になるので、チャレンジは大切だなーと改めて思いました。楽しかったです！

### 院長の近況報告

#### ロピア神戸岩岡店に初参戦(^^)/

先日、高校時代の友人たちとご飯に行った時の話です。友人たちにさんざん馬鹿にされてしまったことがあるんです！それは…、「ロピア」というスーパーに行ったことがないことです。「澤野井ロピア行ったことがないの〜」と散々な言われ様でした（笑）。解説を聞く限りでは、大量に買い物をするのにはすくいいということと、お肉が非常に安く、質がいいみたいです。ということで、家族を連れて車で行ってきました。店舗から車で45分ぐらい。帰りは高速で20分あればつくので、高



速なら近いですね。行った感想ですが、現金のみなので、万札が飛びます（笑）。でも、確かに肉はピックリするぐらい安いです。そして安さのわりに確かに質は良い！個人的に気になったのは、お寿司とピザです。お寿司はでっかいアナゴやウナギの巻きずしとか、マグロなどの具が思いっきりはみ出ている巻きずし、ネギトロに使えそうな大量パック、などなどいっばいです。そして、ピザが出来たてで、あれだけの大きさで1枚600円、複数枚になると1枚500円。すごいです！全体的に大容量のものが多く、マヨネーズもケチャップもデカイのを買ってきました。場所は、靴のヒラキの向かいの建物です。また、皆様も良かったら、ぜひ一度行ってみてください。おすすめのものもあれば、ぜひ教えてください。