

# 骨盤の歪みって、本当にあるの？



みらいの姿勢通信

---

vol.22

発行月  
**2026年4月**

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

春は、寒暖差や新生活の影響で、首・肩・腰の不調が出やすい時期です。「なんとなく気になる」という段階でも、お気軽にご相談ください。

## 骨盤の歪みを、 少し違う見方で考える

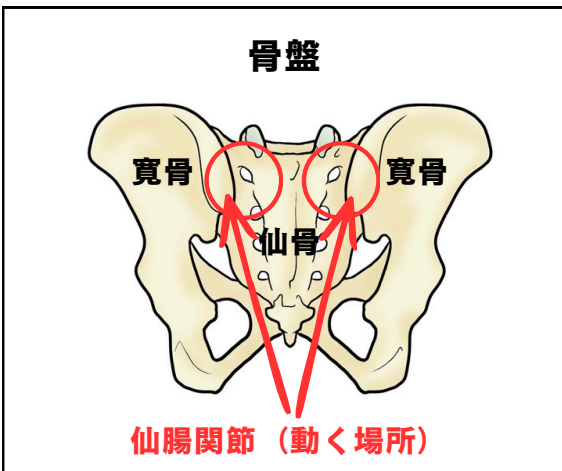
『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけでなく、全身のつながりから分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回のテーマは、「骨盤の歪みって、本当にあるの？」です。

これは、よく聞かれる質問のひとつです。「骨盤って、本当に歪みますか？」「骨盤矯正って、意味があるんですか？」こうしたご相談は、院でもよくあります。

「骨盤なんて歪まない」という話もあれば、「骨盤が歪んでいますね」と言われたことがある方もいらっしゃると思います。

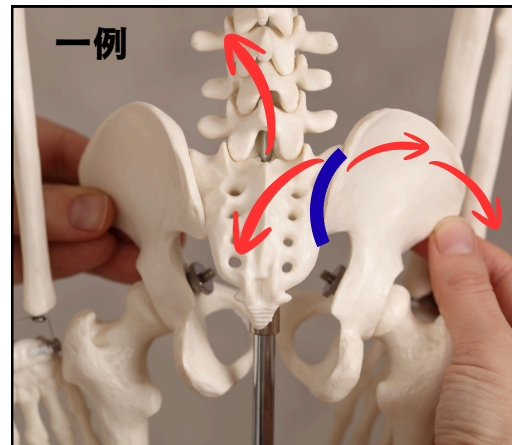
だからこそ、「結局、あるの？ないの？」「となりやすいテーマです。」



私自身は、「骨盤が何cmもズレている」という話は、少し言いすぎだと思っています。でも一方で、だからといって、骨盤まわりに何も起こっていないとも思っています。

最近では、「骨盤の歪み」という言葉を、少し違う見方で考えることが増えました。

それが、「骨盤内の姿勢」という見方です。



骨盤そのものではなく、骨盤まわりがどんな位置関係で支え合っているか。

そのつながり方・支え方に偏りが出ている状態。

私は、それを「骨盤内の姿勢が悪い・崩れている」と考えています。

次のページでは、なぜ「歪み」だけで終わらせない方がいいのか。

その理由を、少しだけお話しします。



**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

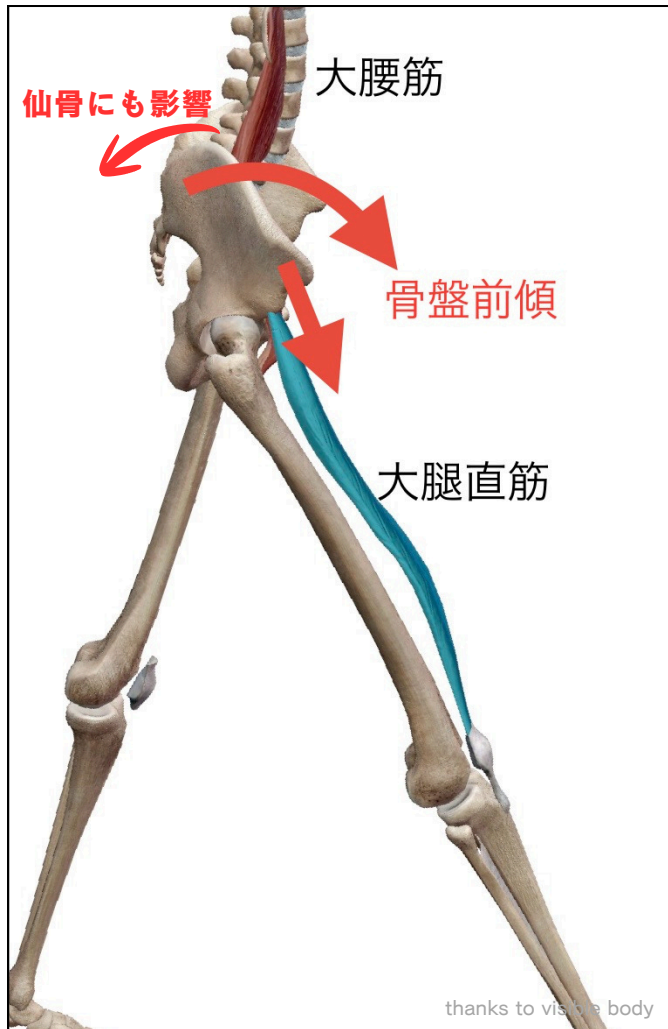
[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



# 骨盤の歪みって、本当にあるの？



## 大事なのは、「歪み」より「なぜそうなっているのか」

身体は、一つひとつの部位が独立して動いているわけではありませぬ。

立つ・歩く・座るといった日常動作の中で、全身が連動しながらバランスを保っています。

骨盤もまた、単独ではなく、全身とのつながりの中で働いています。

そのため、骨盤まわりに違和感や負担があっても、必ずしも「骨盤だけが問題」とは限りませぬ。

たとえば、股関節の硬さや腰の使い方、呼吸のクセ、足元の荷重。こうした積み重ねで、骨盤まわりの位置関係にも偏りが出てくる可能性があります。

本当に大切なのは、

「骨盤が歪んでいるかどうか」を言い当てることではなく、

なぜ今、その状態になっているのかを丁寧に分解して見ていくことです。

そして、それは骨盤だけを見ても足りないことが多い。結局は、「全身の姿勢がどうなっているか」という話に近いんですね。

だからこそ、私は、骨盤調整を「骨盤だけを動かすこと」とは考えていません。

骨盤まわりに影響する筋肉のバランスや、姿勢、全身のつながりまで含めて見ていくことが大切だと思っています。

## お知らせ

当院と直接の関係はありませんが、4月1日から自転車の青切符制度が始まります。16歳以上が対象で、スマホのながら運転・信号無視・逆走・一時停止無視などが反則金の対象になります。さらに、並んで走ること（並進）、夜の無灯火、傘差し運転、イヤホンをつけたままの危険運転なども注意が必要です。通勤・通学だけでなく、お子さんと一緒に乗る場面でも、一度確認しておくとうれしいですね。

## ひと言

今月は、知人のドクターと食事に行く機会がありました。本当に忙しく働かれていて、改めてすごいなと思いました。医療の道を志す人は、自分を磨き続けている方が多いと感じます。その上、クリニックの先生方はスタッフさんのことまで考えておられます。私は一人ですが、そういう姿勢を見習いたいと思いました。

## 院長の近況報告

### 新しいスタートを応援します



先月、娘が卒業式を迎えました。国家試験にも無事に合格し、この春から正式に資格を持って社会人としてのスタートです。息子も昨年からは社会人になっていたので、これで子どもたちは二人とも社会人。親としては、ひとつの節目を迎えたような気がしています。うれしい反面、少し寂しさもあります。開業した当初は、家族にもいろいろと迷惑をかけた。以前のようになんか、何でも気軽に買ってもらえるわけではなくなりましたし、申し訳なさを感じることもたま

くさんありました。でも、その中で子どもたちは自分でアルバイトをするようになります。お金の価値や働くことの大変さを、少しずつ実感してくれようと思います。今振り返ると、最初は大変でしたが、それも悪いことばかりではなかったと思います。

私自身も、若い頃は大学受験の前日に入院したり、阪神大震災にあたり「もうダメだ」と思ったこともありました。でも、あとから振り返ると、それがあつたからこそ今があるということが多々あります。だからこそ最近、良いか悪いかは今ではなく、後でわかるものだと感じています。

この春、新しいスタートを迎える娘、そして皆さんも、どうか自分の歩く道を信じて、元気に進んでいってほしいです。