

仰向けで寝るのが苦手ではありませんか？



みらいの姿勢通信

vol.28

発行月

2026 年 10 月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

施術料金の改定について。詳細は裏面とQRコードをご覧ください。



仰向けで腰がつかなくなるのはなぜ？

みなさま、こんにちは。

みらいの姿勢整体院、院長の澤野井です。今月は「寝る姿勢」から身体を考えてみます。

「仰向けで寝ると腰がつかない」「気がつくとも横向きで寝ている」「膝を立てると楽になる」。

そんな方はいませんか？寝ているだけなのに、どうして腰がつかなくなるのでしょうか。

まず一つ考えられるのが、反り腰の影響です。

立っているときに骨盤が前に傾き、腰の反りが強くなっている方は、仰向けになってもその姿勢が完全になくならない限り、仰向けでも腰と床の間に大きく隙間ができ、腰が反った状態が続くことがあります。そんな方が「膝を立てると楽になる」のにも理由があります。



膝を立てると股関節が曲がり、骨盤の傾きが変わることで、腰の反りが小さくなります。そのため、腰への負担が減り楽に感じることがあります。では、なぜ仰向けになっても腰が反ってしまうのでしょうか。ここで腰だけを見るのではなく、周囲の股関節や骨盤にも目を向けます。

例えば、股関節の前側が硬く、脚をまっすぐ伸ばしにくい身体では、仰向けで脚を伸ばし



たとき、骨盤に付着している筋肉によって骨盤が引っ張られ、腰の反りにつながりやすくなります。つまり、仰向けで感じる腰のつらさも、原因が腰そのものにあるとは限らないのです。そして、腰に影響するのは下半身だけではありません。上半身から腰に負担がかかっていることもあります。続きは次のページでお話します。



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/>

仰向けで寝るのが苦手ではありませんか？

腰を楽にするために、
どこをケアする？

例えば、猫背で背中が丸くなり、胸郭が硬くなっている方で

立っているときだけでなく、仰向けになっても背中や胸郭の形は変わるわけではありません。その状態で背中を床につけようとすると、腰が反ることで猫背を補うことがあります。

つまり腰は、下からは股関節や骨盤、上からは背中や胸郭の影響を受けているのです。

では、仰向けで腰がつかいとき、何をすればよいのでしょうか。

腰がつかいからといって、腰だけを揉んだり、腰のストレッチをしたりすることが対策とは限りません。

股関節が硬いのであれば、股

関節を動きやすくする。筋肉のストレッチをする。猫背で胸郭が硬くなっているのであれば、その部分の柔軟性を高める。

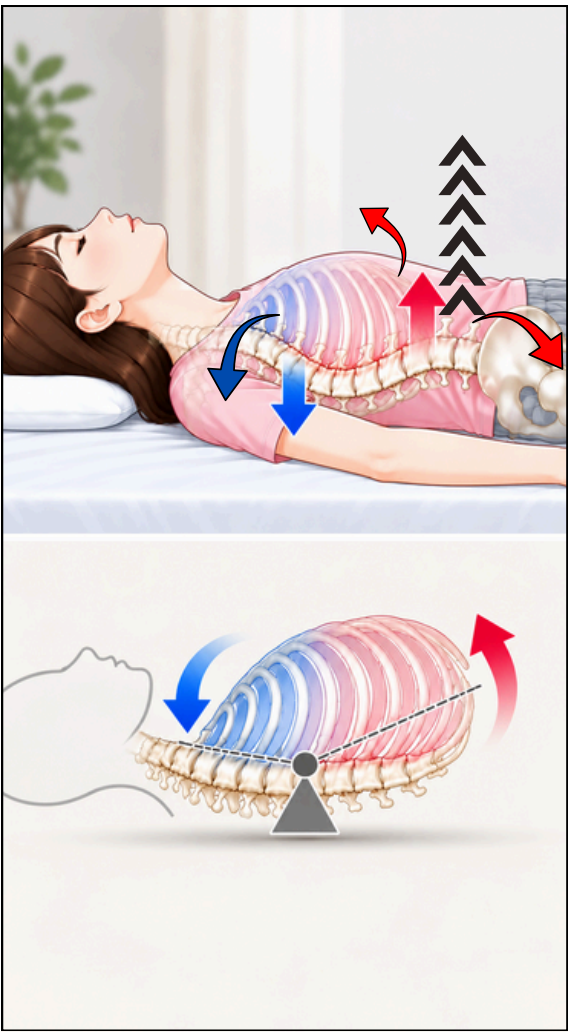
そうすることで、結果として腰が頑張りすぎなくてもよい身体に近づけることがあります。

もちろん、仰向けが苦手な理由には人によって違いがあります。

大切なのは、「腰がつかいから腰が原因」ではなく、「なぜ腰に負担がかかっているのか」を考えること。

普段何気なくとっている寝姿勢も、自分の身体の特徴を知る一つのヒントになります。

仰向けで寝たときに腰がつかい方は、腰だけでなく、股関節や背中、胸郭にも一度目を向けてみてください。



お知らせ

10月1日より施術料金を改定いたしました。

ただ、開院以来、小さな整体院を支えてくださった皆さまへの感謝の気持ちを込めて、これまで通ってくださっている方は、今までと同じ料金で引き続きご利用いただけます。また、その方々からのご紹介も同じ料金でご案内いたします。詳しくは1面のお知らせQRコードよりご覧ください。

ひと言

最近、「小説の書き方」という本を買いました。本や映画、アニメなどを観ていると、物語には人を楽しませたり、元気にしたり、何かに挑戦するきっかけを与えたりする力があると感じます。

「自分もそんなものを書いてみたいな」と思い、ちょっと小説にチャレンジしてみました。

と言いつつも、本当に書き始めるのかはわかりませんが…（汗）

院長の近況報告

サンキタ広場にスマートゴミ箱が復活！

今まで何度か通信にも書いていますが、私は月に1回、三宮のゴミ拾い活動に参加しています。毎回のことですが、ゴミの量はなかなか減らず、今回はシルバーウィーク中ということもあり、とても多くのゴミが落ちていました。そんな中、いつの間にかサンキタ広場にスマートゴミ箱



皆さまは、スマートゴミ箱をご存じでしょうか？ソーラーパネルの電力を使って、ごみを約5分の1に自動圧縮。さらに、ごみの蓄積状況をクラウドで管理することで、回収作業の効率化や、ポイ捨て防止、まちの美観維持、CO2削減にもつなげる仕組みです。とても素晴らしい取り組みですし、広告とはいえ、そこに経費をかける企業も本当にすごいと思います。

私も「いつかこんなことをやってみたい！」と思い、設置費用などを調べてみました。しかし……今の自分の経営力では、とてもじゃないけど無理でした（涙）。惨敗です（笑）

でも、いつか自分もこうした地域のための活動にお金を使えるように、まずはしっかり仕事を頑張りたいと思います。