



## 骨盤起点で整える巡り～温めても、また冷える。その理由。～

カイロを貼って、靴下を重ねて、湯たんぽも使って。

それなのに、気づけばまた手足が冷たくなっている。

「私の身体、どうなってるの…?」そんなふうにしたことはありませんか?

実は、外から温めることと、身体が内側から熱を生むことは、まったく別の働きなのです。

### Approach

#### 外から温める vs 内から熱を生む

カイロや湯たんぽは、一時的に体温を上げてくれます。でも、それは「外から与えられた温かさ」。身体が自ら熱を生み出しているわけではありません。

一方、筋肉が動くと、その働きによって熱が生まれます。そして血流が巡り、全身に温かさが届いていく。

これが「自発的な熱産生」です。

なかでも、骨盤内や骨盤周りの筋肉は、股関節や脚などの下半身の動きと深く関連していると言われて

います。骨盤内や骨盤周りの筋肉が働くと、下半身の動きも大きくなり血流がポンプのように巡り、全身へと広がっていく可能性があるのです。

でも、長年の姿勢のクセや運動不足で「サボり筋」が増えると、この血流ポンプの働きが弱まってしまう。

だから、外から温めるだけでは、すぐに冷えてしまいます。

巡りのスイッチが、入っていないからなのです。

### One Point Advice

#### 今すぐできる、巡りのスイッチ

ストレッチポール(または、しっかり巻いたバスタオル)を用意して、乗馬のようにまたがって座ってみてください。

このとき意識するのは、坐骨(お尻の下の、座ったときに椅子に当たる骨)です。

この坐骨で、ゆっくり呼吸に合わせてポールを優しく挟むようなイメージを持ってみましょう。

力を入れすぎず、「ああ、ここに骨があるな」と感じるくらいで十分です。

骨盤底の筋肉に、小さなスイッチが入る感覚があるかもしれません。

これが、身体の内側から巡りを生む、最初の一步です。



### Question

あなたの素朴な疑問にトレーナーの河合がお答えします。

#### 「カイロを貼っても冷える、のはなぜ?」

外から温めるカイロと、内側から熱を生む筋肉。

この2つは、どう違うのでしょうか?

「温めても冷える」という悩みの裏側には、実は身体の構造的な理由が隠れています。その仕組みをもっと詳しく知りたい方は、ぜひブログで!

Blog



スタジオ菴

素朴な疑問やセッションのお問い合わせは、LINEからお気軽にどうぞ

LINE Official



FOLLOW US