

お尻のかたち

着替えをしている時、入浴の時、外を歩いている時など鏡にうつる自分の姿を見て、「思っているより背中が丸い、体のラインが崩れているなあ」と感じたことはありませんか？

毎日の自分の変化については感じにくいものですが、運動不足や日々の疲れが影響して徐々に私たちの体は老化していきます。老化というと年齢でなると考えがちですが、不活動によるものが原因の場合には20代からでも起こりえます。特に体重がかかる足の関節などの筋力低下、可動域制限（動く範囲が狭くなる）は顕著です。

そのため腰から太もも裏にかけて筋力低下が起こると重力に逆らえずお尻が下に垂れたり、横に広がったり形が変化し、関節への負担につながります。お尻の形は本来、果物の桃のような丸みを帯びた状態が望ましく、使い方、姿勢の悪化、運動不足・怪我・妊娠・出産等で使わなくなり弱くなって硬くなると腰からふともも裏にかけて変化していきます。お尻の形がそれまでの生活習慣、姿勢を物語るのです。

あなたのお尻はどのかたち？

丸尻：自然に丸みを帯びた理想的な形。太ももとの境がわかります。

平尻：日本人に多いのっぺりとして厚みがない形。全体的に脂肪・筋肉が少ないお尻

垂れ尻：脂肪はあまりないが重みに逆らえず下垂してしまっている形。

四角尻：腰周りからがっちりむっちり脂肪・筋肉がついているボリュームのある形。

ピーマン尻：お尻の上は角ばり、下方向へはむちっと脂肪が垂れさがって外に広がり、お尻の横にくぼみが出来やすい形。

腰を起こして（骨盤前傾）お尻を使う！

身体・腰を支える筋肉はたくさんありますが特にお尻周囲でいえば、大殿筋・中殿筋・外旋筋・内転筋・ハムストリングスなどが代表的です。

そこに体幹筋（腹筋・背筋等）も関与します。これらは姿勢の維持に極めて重要で裏を返せば、姿勢を意識することで筋力低下を防止できます。

腰を起こした姿勢が維持できていると日頃からお尻の筋肉を使うことになり、理想的な「丸尻」の状態となります。立ちかた、座り方、歩き方、運動習慣・・・日常生活での意識が大切です。お尻のかたちが最近変わったなと思う方はぜひ一度姿勢・生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか？姿勢や運動に興味がある方はリハビリでも相談してみてください。