

ニッポンのコツバン大調査レポート



回答総数 4,318名！ おそらく日本初の「骨盤実態大調査」

骨盤商品ブランド「Labonetz(ラボネッツ)」は、2013年10月8日～11月30日の期間にて、「骨盤実態大調査」を実施しました。回答総数は4,318名。骨盤への意識・知識や、身体の症状、日常の動作ぐせについて、多岐に渡る質問のお答え頂き、その集計データからいくつかの傾向が見えてきました。日本の骨盤の今と、未来を見据える、調査結果をお知らせします！

アンケートから見えてきた「ニッポンのコツバン」

1 若い時は「骨盤前傾」 年を重ねるほど「骨盤後傾」に

出っ尻・扁平尻

腸骨と恥骨の位置

世代が低いほど「出っ尻・反り腰」の傾向が高く、年齢が上がるに従って「扁平尻」の傾向が高まる。また、若い世代の「腸骨が恥骨よりも前に出ている」割合は、年配より高い。ヒール靴との関係もありそうだが、加齢とともに骨盤前傾から骨盤後傾に移行しうる可能性も感じられる。



2 女性の方が、「骨盤」への関心も高く、骨盤の傾きも自覚

左右差

骨盤と不調の関係を意識

身体の歪みを意識

「体に歪みがあると感じる(女性96.1%・男性85.5%)」「不調と骨盤には関係があると思う(女性86.2%・男性56.6%)」という回答がより多かった。また、重心の置き方や頬杖などの左右どちらかへの偏りを自覚している率が、男性よりも顕著。女性の方が骨盤への関心、自覚が高いことが伺える。



3 日本の将来を担う「若者の骨盤」が危ない?!

うつぶせ寝が多い

頬杖をつく

O脚比率が高い

あひる座り

若い世代ほど、骨盤の状態に悪影響を与える、動作習慣の比率(うつぶせ寝・あひる座り・頬杖)、骨盤を含む歩きの不均等から引き起こされる状態(O脚)も高い数値に。若い世代の方々へ、身体に負担のかけにくい姿勢や座り方など、アドバイスが必要か。



4

30代をピークに、骨盤周りの筋力が衰える 中高年へ「骨盤知識」をわかりやすく伝え、サポートを

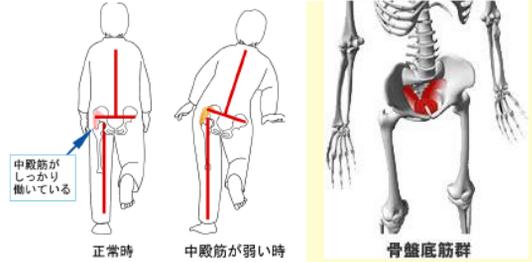
トイレの回数増

片足立ち難しい

骨盤知識が薄い

重心の偏り

片足立ち・トイレの回数など骨盤周りの筋力が関係する項目は30代をピークに、筋力の衰えが年代が上がるほど顕著。しかし、恥骨と腸骨の位置関係、骨盤と不調の関係について「わからない」の回答率も中高年ほど高い。中高年へ、骨盤から健康をサポートする方法・知識の普及も大切と言えそう。



5 都市部と地方 座り姿勢の習慣・歩きへ関心に違い

靴選びへの意識

良い靴への関心

椅子座り＝都市 床座り＝地方

靴選びに関しては、都市部(都市部平地・郊外)の方が、その他の地域に比べ、より関心が高い数値となった。歩きやすさを重視する傾向も高め。公共交通機関＋歩きの都市部と、車移動中心の地方との違いが反映されているかもしれない。また、都市部は椅子座り・地方は床座りがそれぞれ比率として高め。住居環境の違いに合わせた健康提言も求められそう。



6 「利き手」に偏る「身体の使い方」

重心の位置

頬杖

つり革をつかむ側

鞆を掛ける側

立っているときの重心のかけ方、頬杖のつき方、つり革を掴む手、カバンをかける肩などは、利き手側に偏る率が高い。身体の筋力バランスにも影響があると思われる。利き手側と逆側もバランスよく使えるような方法の提言も必要か。



7 腰痛経験、男女ともに約8割！ 主婦・肥満度1に危険信号

腰痛経験あり

主婦の腰痛率

肥満になりかけ要注意

腰痛の経験がある比率は、男女ともに8割を占め、日本人の腰の悩みの深刻さが現れている。腰痛を引き起こしたシーンは「前かがみの時(男女ともに約5割)」「後ろにそらした時(男女ともに約3割)」。また、職種では主婦に最も腰痛率が高く(85.8%)、BMI指数では肥満度1で最も高い(90.2%)。家事・子育てなどで腰を酷使するシーンが多い主婦や、肥満の入口で筋力の弱りかけた方たちへのケア・サポートが求められそう。

