

<運動療法>

目的

- ①狭窄されている部位以外の運動性を高める。
- ②体幹筋の筋力を強化し腰椎の安定性を高める。
- ③二次的に起こる機能障害（筋力低下、柔軟性の低下、不良姿勢）を改善・予防する。

<ストレッチ>

ストレッチにより柔軟性の改善、血液循環の改善、筋痛の緩和などを目的としてストレッチを行います。骨盤周囲筋の柔軟性の低下により腰椎や骨盤の動きに悪影響を及ぼすこともあるため、体幹だけでなく下肢のストレッチも行っています。



股関節や胸椎部などの狭窄部位以外の運動性を高める体操です。腰椎狭窄部の伸展運動が起こらないように注意して行います。

<骨盤後傾運動>

腰部脊柱管狭窄症は体幹伸展時に症状が悪化し、体幹前屈時に症状が軽減する特徴があるので、骨盤を後傾させて腰椎を屈曲させる運動を指導しています。



<深部体幹筋の収縮方法の指導>

深部体幹筋（インナーマッスル）である腹横筋と多裂筋は脊柱を安定させるために重要な筋肉です。この筋をうまく収縮することができないと腰に負担がかかります。触知にて収縮の練習を行います。

腹横筋



多裂筋



<深部体幹筋トレーニング>

深部体幹筋（インナーマッスル）である腹横筋、多裂筋を鍛えて腰の負担を減らします。

(1) 抗伸展運動



(2) 腹筋背筋同時収縮運動



<表在体幹筋トレーニング>

腹直筋、腹斜筋、背筋群（アウターマッスル）を鍛えます。深部筋・表在筋ともに脊柱の安定性に重要な筋肉です。

腹筋運動



ブリッジ



協調性訓練：バランスボード、バランスボールなど

体幹の柔軟性や筋力があってもその筋をうまく使えてなければ腰に負担をかけてしまいます。協調性訓練を行うことで筋の反応を良くすることや効率の良い身体の使い方を学習し、脊柱の安定性を高め、腰の負担を減らすようにします。



体幹の協調性のトレーニングです。※腹筋群と背筋群の調和のとれた働きを良くすることでより運動を円滑に遂行する能力を高めます。

腰部脊柱管狭窄症に対するストレッチ

このページで御紹介するストレッチの目的は、股関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることです。

痛みのない範囲で、ゆっくりと行ってください。



脚を上げ、太ももの後ろを伸ばします。
手を添えて上げ、少し自分の胸のほうに
脚を引っ張り上げてください。
左右、両方の脚を30秒ぐらいかけて、
ゆっくりと伸ばします。
左右それぞれ5セットぐらい行ってください。



ベットから落ちない程度に端に寝ます。
ベットの内側の方の膝を抱え、もう一方の脚は、ベットから脚を垂らします。
そうすることで、股関節の前面が伸ばされます。
左右とも、それぞれ30秒を5セットぐらい、ゆっくり行ってください。
もし、痛くてできない場合は、膝を抱えずに、ベットの内側の膝を立てておくだけでもかまいません。
また、写真では、垂らす方の脚に重りをつけていますが、最初は重りなしでもかまいません。
それでも痛くてできない方は、ベットに仰向けに寝た状態で、片脚ずつ抱え込むだけでもかまいません。

腰部脊柱管狭窄症を治すストレッチ体操

坐骨神経痛のうち、高齢者の方に多い**腰部脊柱管狭窄症**(ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)の**症状改善が期待できるストレッチ体操**があります。

座骨神経痛の中でも、**腰部脊柱管狭窄症は、上半身を後ろに反らすと痛みが増すので、この行為は厳禁**となります。

また、長時間歩き続けたり立ち続けたりすることも身体への負担になるので、できるだけ避けるようにして下さい。

■ 椅子に座ってストレッチ

椅子に半分くらい腰掛け、片膝を胸まで持って行き、その後戻します。これを片足で5回繰り返したら、もう片方の足でも5回繰り返します。これは股関節の筋肉を和らげて、腰椎への負担を減らすことを目的としています。

■ 椅子に座って腹筋運動

背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛けたら、上体を後ろにゆっくりと倒していきます。背もたれに触れる直前で動きを止め、そのまま10秒ほど静止します。その後元に戻します。体調・体力と相談しながら、10回行うように頑張ってみましょう。

■ ひれ伏し体操

床に正座をして座り、背筋を伸ばします。神前でお祈りをするかのように、そのまま上体を前に倒し両腕を前に伸ばします。床までついいたら元に戻ります。なるべく肩の力を抜いて、10回ほど行ってみましょう。

いずれの運動も、ちょっと痛いけど気持ちいいくらいにとどめて下さい。

腰部脊柱管狭窄症をストレッチで改善

腰部脊柱管狭窄症は高齢者の方に多い疾患で、治療方法には様々なものがありますが、重度の腰部脊柱管狭窄症でなければ、一般の場合、保存療法で対処するようになります。

痛み止めの服用や注射、理学療法などと併せて、簡単に出来るストレッチ体操が腰部脊柱管狭窄症には効果の高い治療方法とされています。

ストレッチの基本は筋肉をほぐし、患部へのサポート力をより高めることにあります。

【椅子に座って行うストレッチ】

椅子の手前半分に腰を掛けて、片方の膝を持ち上げ胸に付けるようにストレッチします。

これを両足5回づつ繰り返します。

股関節の筋肉を和らげて、腰椎への負担を減らすことを目的としています。

【腹筋運動】

背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛けたら、上体を後ろにゆっくりと倒していきます。

背もたれに触れる直前で動きを止め、そのまま10秒ほど静止し、その後元に戻します。

体調・体力を考慮して、10回行うように頑張ってみましょう。

【ひれふし体操】

これは筋を伸ばすストレッチです。

正座をして、背筋を伸ばしキレイな姿勢を意識します。

両手を床につけ、そのまま滑らす用に前方に伸ばしストレッチします。

これを1日10回行うと効果的です。

いずれの運動も、「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいにとどめて下さい。

【スクワット体操】

腰へ負担を掛けないように部屋の角を利用してストレッチを行います。

部屋の角に背中を当てて、両足は両方の壁にくっつけます。

そのままお尻を下に10cmほど下げて、10秒ほど停止し姿勢をキープします。

これを1日10回ほど行うと効果的です。







腰を伸ばします



腰の横を伸ばします



両膝を両手でかかえます



お尻を伸ばします

0:

体操療法は効果的です。特にストレッチを取り入れた体操はよい。

日常ラジオ体操とストレッチを10～15分ぐらい行くと非常にいい。

氷で冷やす: 激痛が走っている時に氷で直接患部を10～15分冷やすといい。15分以上行っはならない。

続けて冷やす場合は最低30分から2時間程度の間隔を置く。

身体が温まりやすい人は30分程度でもよいが、冷え性の人は2時間程度置くほうがいい。

暖める馬鹿: 激痛時に暖めたりお風呂に入ることは厳禁である。冷めたあと一層の激痛が起こりやすい。

お風呂に入ったら一度冷やす。腰痛に効くという温泉でも油断しないほうが良い。サウナ風呂に入った後水風呂に入るが如し。

私はブロック法を頻繁にやられ手術療法をされようになったので医者と喧嘩するようにして病院を飛び出した。

腰痛(痛み)は治ってもそれ以上の二次災害を引き起こし、車椅子になるのを恐れたからだ。

手術療法で終生快適になったというのは極めてまれで何らかの後遺症は残る。

私は愛知の体操ストレッチ療法をしているところへ飛び込んだ。

ストレッチ例(補助してもらい ゆっくり風呂上りが最適 風呂に入ったら冷やすことを忘れずに)

1. 足を投げ出して座り、両手を足先にゆっくりつけます。

これができるようなら顔が膝につくように、お腹が腿につくように行います。

出来る範囲でよいです。

2. そのままの姿勢で両足をいっぱい左右に広げます。

1. を同じように行います。

3. うつ伏せに寝てかかとをお尻にゆっくりつけます。

これを片足づつ左右、両足、両足を左右交互に交差させておこなう。

4. 仰向けになり、膝を曲げ、膝をお腹につけるようにします。

5. 仰向けのまま、膝を横に曲げ、足の裏を付けます。

膝を左右交互に軽く床に向かって押します。

両膝を同時に軽く床に向かって押します。

6. 仰向けのまま両手を左右に広げます。

左足を右足の右に交差させます。このとき両肩は床から離さないようにします。

これを左右行います。

膝を曲げ床に付けます。これを左右行います。

そのほかのいろんなストレッチ(手足体を伸ばす)をすると良質な筋肉をつくれます。ラジオ体操も非常によいです。

コルセットは、ずれやすく効果が無い。装具(そうぐ)療法をするのなら生ゴムバンド療法のほうが腰がずれなくて誠にいい。

磁気着きの装具は、名が付けられない程度の軽い腰痛なら効くが、痛みがあるときは逆効果になりやすいから勧められない。

今は、腰が疲れたら氷で冷やす、

膝から下の筋肉疲労のケア、

足首・足指(特に親指と小指)を使い、へそを前に出す歩行(お腹を後ろに引くと背中が曲がり、腰が曲がる)、

などを行っている。

腰痛体操の一例

(腹筋運動も大事だけれどいろいろ紹介されているからそちらを参考にしてください。)

衰えた腹横筋を蘇らせる腹式呼吸スクワット

腹式呼吸

腹横筋が衰えた事で、腰のバランスを崩してしまった。

深い呼吸をすることで横隔膜を刺激し、衰えた腹横筋を蘇らせる腹式呼吸。

1. 口から息をゆっくりはきながら、子供の時にやったように、お腹を大きく凹ませてください。
2. 鼻から息をゆっくり吸いながら、お腹を大きく凸ませてください。
3. 吸う時よりはくほうをゆっくりながくします。

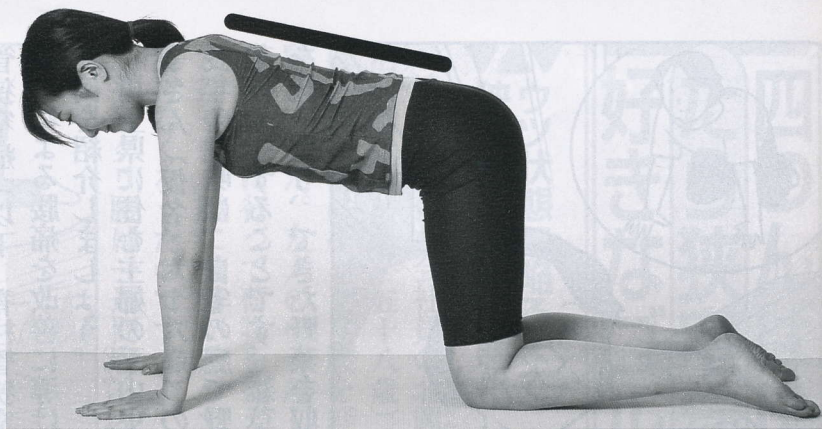
腹式呼吸スクワット

1. 両手をお尻に当て、お尻をキュッと締めます。
2. 足を肩幅より大きく開き、鼻から息をゆっくり吸い、お腹を大きく膨らませながら、腰を深く落します(出来る範囲で)。
3. 口からゆっくり息を吐き、しっかりお腹をへこませ、腰を上げていきます。

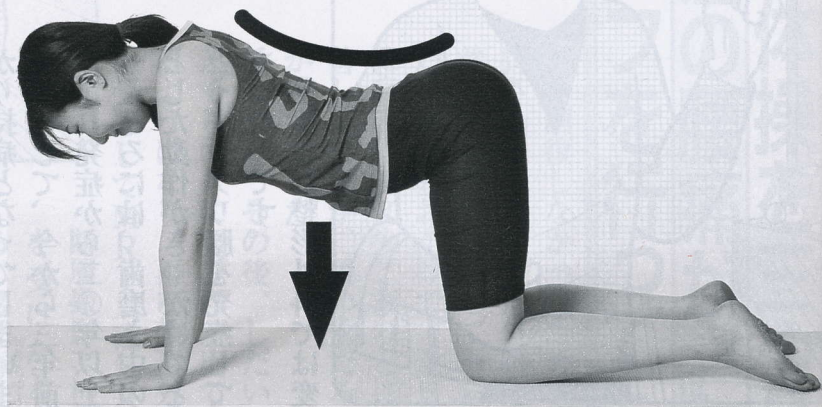
1回につき3分間、朝、昼、晩1日3回行うといい。

四つんばい体操のやり方

①床に四つんばいになり、背骨本来のS字カーブを意識しつつ、痛みやしびれなどの症状が強くない範囲で、背中をまっすぐに伸ばす。



②肛門の力を抜きながら、背中が弓なりになるようにおなかを床方向へ下げる。おなかを突き出すようにするといい。この姿勢を5秒間保つ。

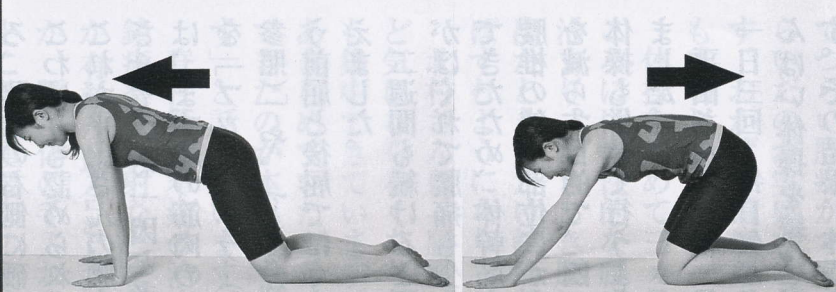


③肛門にゆっくり力を込めながら、おなかをへこませて背中を丸める。この姿勢を5秒間保つ。



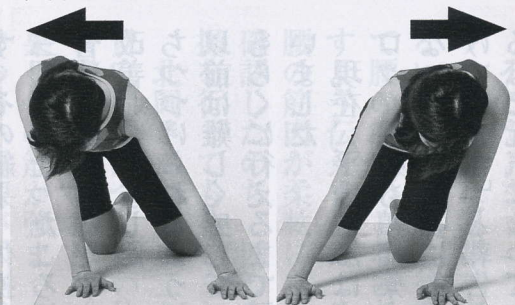
①～③の動作を1セットとして朝・昼・晩に各10セットを目安に行う。

◆体を前後に動かす四つんばい体操



* 上記①の姿勢を取った状態で、体を前後に動かす。腕を曲げないようにする。

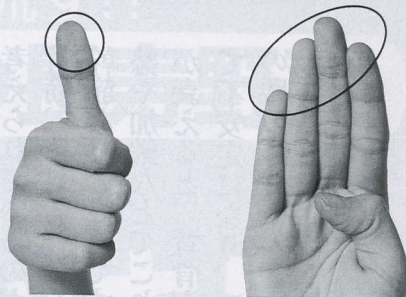
◆体を左右に動かす四つんばい体操



* 上記①の姿勢を取った状態で、体を左右に動かす。

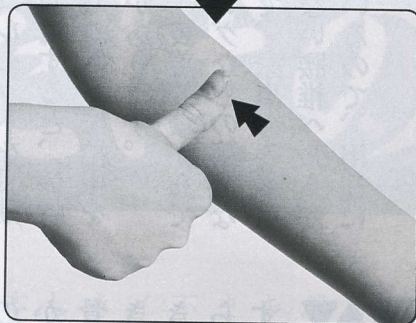
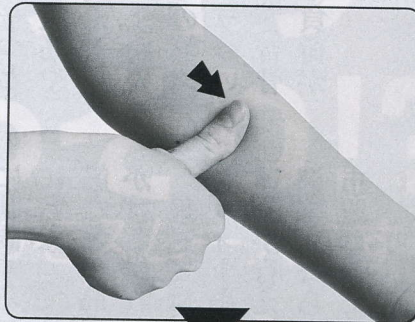
★「わかさ」次号七月号は五月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十五日発売。

プッシュオフのやり方



プッシュオフでは、親指の指先の腹か、親指以外の四指の指先の腹のいずれかを用いる。プッシュオフを行う部位ごとで、押しやすいほうの指を用いる。

◆親指で行うプッシュオフ

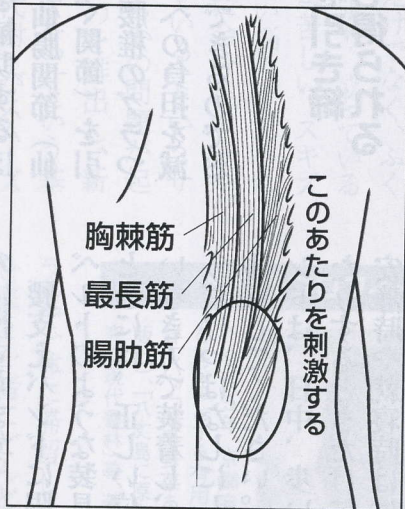


◆四指で行うプッシュオフ



こりで筋肉が硬くなったところをやさしくジワリと3~4秒押さえ、パッと離すことをくり返す。ギュッと強く押さず、指先を軽く乗せ、皮膚が少しへこむ程度の力加減で押すだけでいい。1セット10回を目安に、気がついたときに積極的に行う。

●腰痛の解消にプッシュオフを行う部位



背骨の両わきを走る脊柱起立筋群(胸棘筋・最長筋・腸肋筋)に親指以外の四指でプッシュオフを行う。トリガーポイントが見つかったら、その周囲も含めてプッシュオフを行う。

割引制度をご利用ください

ご注文は146ページをごらんください

新型乳酸菌 濃縮 A

乳酸菌を1袋当たり、約5,500億個含む。



商品番号:3551

特価6,194円

(税込6,690円)

(1.2g×30袋)

メーカー希望売価8,640円

2個セット(商品番号:3554)

11,907円+税

3個セット(商品番号:3555)

17,620円+税

新型乳酸菌 濃縮 B

乳酸菌を1袋当たり、約8,000億個含む。



商品番号:3552

特価11,907円

(税込12,860円)

(1.5g×30袋)

メーカー希望売価16,200円

2個セット(商品番号:3556)

22,380円+税

3個セット(商品番号:3557)

32,861円+税

新型乳酸菌 濃縮 C

乳酸菌を1袋当たり、約2兆8,000億個含む。



商品番号:3553

特価30,472円(1.8g×30袋)

(税込32,910円)

メーカー希望売価43,200円

2個セット(商品番号:3558)58,093円+税

3個セット(商品番号:3559)85,713円+税

貴重成分として世界が注目する乳酸菌の中でも優れた乳酸球菌がたっぷりの高品質品

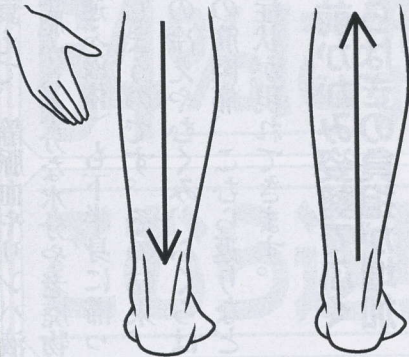
●乳酸菌の中の優等生「乳酸球菌」は、若さと健康維持に役立つ貴重な成分として、今注目浴びています。
●生菌よりも大量にとれる死菌の粉末を使用した高品質の健康食品です。

株式会社マキノ

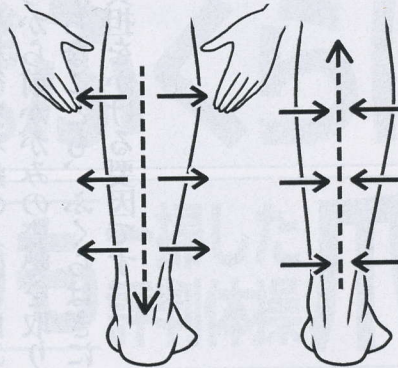
0120-962-691 携帯電話からは03-5965-6721

◆ふくらはぎマッサージのやり方◆

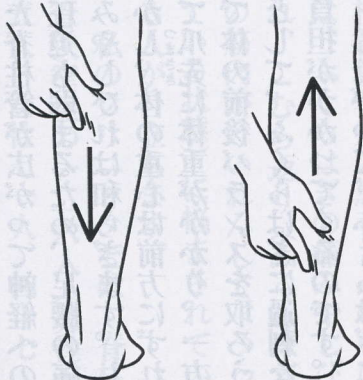
①上下にさする



②左右にさする



③上下にもみほぐす



①上下にさする

親指以外の4指をふくらはぎに軽く当てて、上から下、下から上へと何度もさする。力加減は、軽く摩擦させる程度。

②左右にさする

両手の4指を当てて、左右の方向にまんべんなくさする。

③上下にもみほぐす

親指と人さし指でふくらはぎを軽くつまみ、上から下、下から上へともみほぐす。

▼▼▼こりができにくい 柔軟な筋肉に変わる

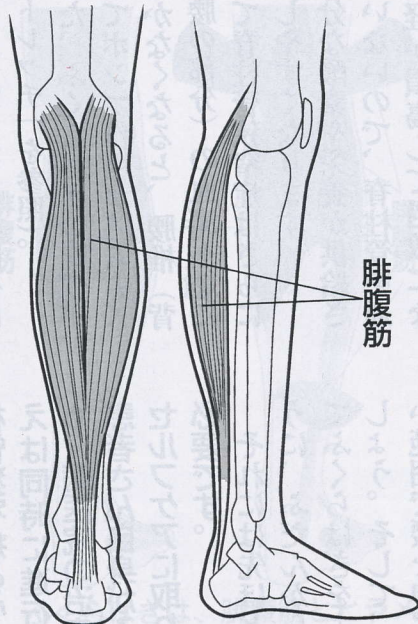
腰部脊柱管狭窄症（以下、せきちゅうかんきょうさうじょう）の患者さんを触診すると、ふくらはぎが硬

こむら返りなどをなくすには**狭窄症**の人に多発する**ふくらはぎの硬直**を**プッシュオフ**で**まずほぐせ**

しみずしんいち
清水伸一

くこわばり、筋肉（腓腹筋）にこりの生じている人がよく見られます。
こうしたふくらはぎの硬直が、痛みやしびれ、こむら返りの原因になっているので、

プッシュオフを行う部位



腓腹筋

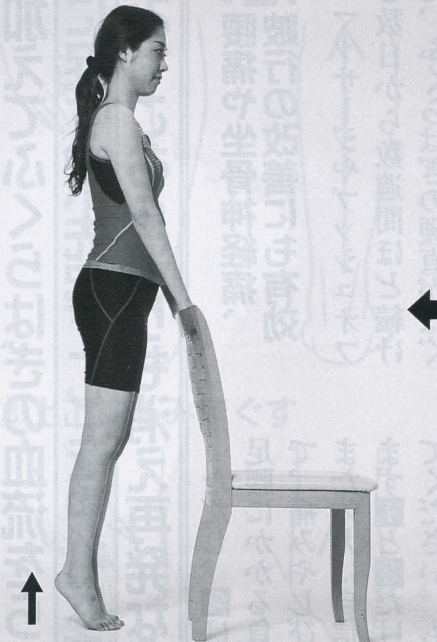
ふくらはぎ（腓腹筋）のこりをすべて押しもみしたら、仕上げにふくらはぎの中央と外側のラインも押していく。

ふくらはぎをていねいにほぐし、筋肉の柔軟性を回復させることが症状の改善につながります。
ただし、いきなりストレッチなどの体操を行うと筋肉や靭帯（骨と骨をつなぐ線維組織）を傷める恐れがあるので、手始めにふくらはぎのマッサージから始めてください。
まず、ふくらはぎに親指以外の四指を当てて上から下、下から上へと何度もさすり、左右の方向にもまんべんなくさすりましょう。次に、ふくらはぎを軽くつまんで上から下、下から上へともみほぐしていきます（上の図を参照）。
これらのマッサージは、ふくらはぎを温めるウォーミングアップとして行うので、指

先に強い力を加える必要はありません。軽く摩擦させる程度の力加減で、数分かけて念入りにほぐしましょう。
そして、ふくらはぎが温まってきたら、次に行うのがプッシュオフという指圧です。
押すと痛むこりに親指の腹を当てたら、痛気持ちいい程度にジワッと押し進めていき、二〜三秒したら指先をパッと離します（くわしいやり方は四二頁を参照）。
すべてのこりを押したら仕上げにふくらはぎ（腓腹筋）の中央と外側のラインも押してください（左の図を参照）。
プッシュオフでふくらはぎの血流がよくなり筋肉の柔軟性も回復してくると、こりができにくくなるでしょう。

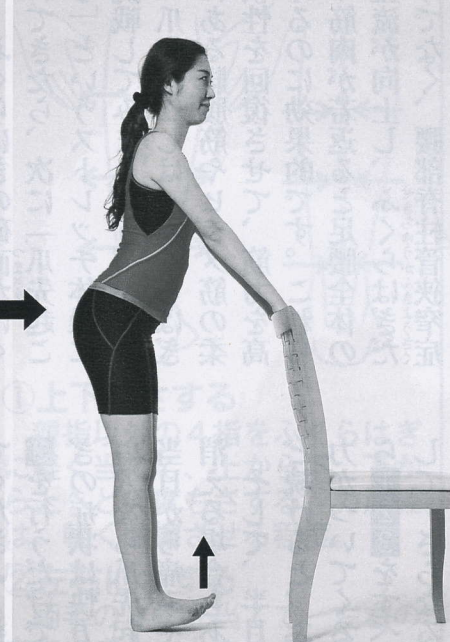
◆2立ち姿勢で行う「爪先起こし」◆

①かかとを上げる



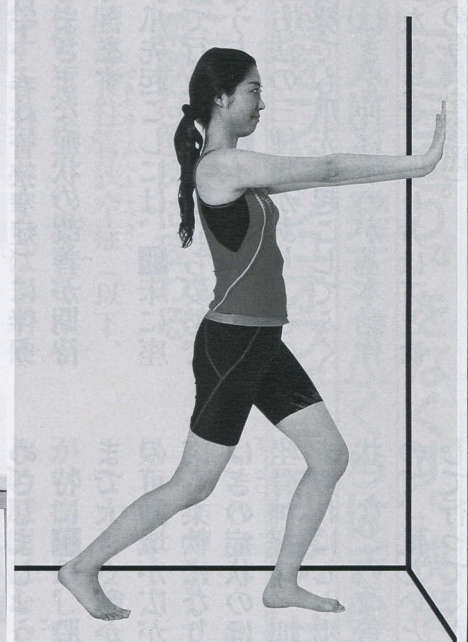
壁やイスの背につかまって、両足を肩幅に開く。爪先で立つて3~5秒数えたら、ゆっくりとかかとを下ろす。

②爪先を上げる



次に、爪先を上げて3~5秒数えたら、ゆっくりと爪先を下ろす。①と②の動作を交互に5回ずつくり返す。

③アキレス腱を伸ばす



①と②が終わったら、壁に手をつき右足を1歩後ろに下げてふくらはぎを10秒伸ばす。左足でも同様に行う。

◆3イスに座って行う「爪先起こし」◆

①足を前に伸ばす



③足を右斜め方向に開く



②足を後ろに伸ばす



④爪先を左側に倒す



①足を前に伸ばす

症状が出ている側の足（写真は右足のふくらはぎに症状があるケース）を前に伸ばす。床にかかとをつけたまま、右足の爪先を天井に向けて起こし、ふくらはぎを10秒伸ばす。

②足を後ろに伸ばす

体をイスの右側にずらし、右足を後ろに下げる。床に爪先をつけて、アキレス腱を伸ばす要領でふくらはぎを10秒伸ばす。

③足を右斜め方向に開く

右足を右斜め45度の方向に開く。①と同じ要領で爪先を起こし、ふくらはぎを10秒伸ばす。

④爪先を左側に倒す

右足を前に伸ばしたら、爪先を天井に向けて起こす。そのまま爪先を左側に倒してふくらはぎを10秒伸ばす。

⑤左足でも①~④を行う

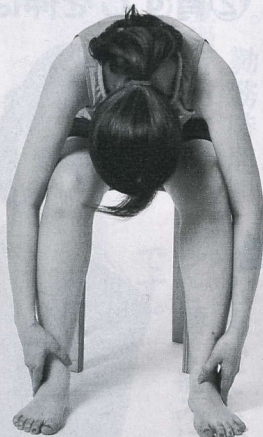
※23とも朝・昼・晩の1日3回行うのが目安だが、体力がない人やふくらはぎの症状が強い人は2を無理に行わない。

◆三方おじぎのやり方◆

①ニュートラルポジション



②前方におじぎする



③上半身を起こす

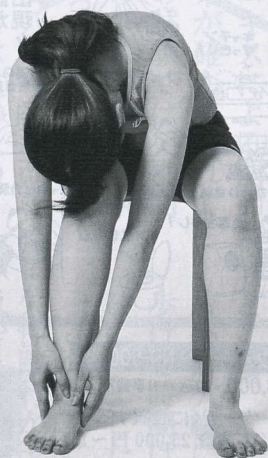


イスに腰かけて両足を肩幅に開き、ニュートラルポジション（腰をそれ以上後ろに反らせると症状が現れる姿勢）を取る。あごは軽く引いておく。

息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくりと上半身を前に倒して腰を丸める。痛みやしびれが出ない程度まで倒したら、そのまま3秒静止。

息を吸いながら、ゆっくりと上半身を起こしてニュートラルポジションに戻る。そして、胸を広げて腰を軽く上に伸ばし、そのまま3秒静止。

④右斜め方向におじぎする



⑤左斜め方向におじぎする



⑥三方おじぎを5回くり返す



息を吐きながら、上半身を右斜め45度の方向にゆっくり倒して腰を丸める。痛みが出ない程度まで倒したら3秒静止。次に③の要領で上半身を起こす。

息を吐きながら、上半身を左斜め45度の方向にゆっくり倒して腰を丸める。痛みが出ない程度まで倒したら3秒静止。次に③の要領で上半身を起こす。

再び②～⑤の動作を5回くり返すことを1セットとして朝・昼・晩に1セット以上行う。特に③の動作では骨盤を起こすように意識するのがポイント。

※②④⑤で前屈するときは、痛みやしびれが強くない程度の深さとどめる。無理に深く前屈したり、勢いよく行ったりするのは厳禁。

◆腰伸ばしストレッチのやり方◆

①イスに腰かける



←体の力を抜き、イスにふだんどおりの姿勢で腰かける。

②背すじを伸ばす



鼻から息を大きく吸い込みながらニュートラルポジションまで上半身をゆっくり起こし、背すじをできる範囲で伸ばす。あごを引いて正面を向くのがポイント。→

③胸を広げる



←約8秒かけて口から息をゆっくり吐きながら、両肩と両ひじを軽く開いて胸を広げる。

再び②の状態に戻り、②と③を3回くり返して1セット。デスクワークなどで前かがみの姿勢が長時間続く場合は、30分ごとに1、2セット行うとニュートラルポジションを保ちやすくなる。

ミミズ酵素健康法

大地の守護神アカミミス

MLR 推奨

発見者 美原博士の研究所にて開発。学術的裏づけを持つ信頼のサプリメント。

発酵ルベルス
「集大成」

揮ける
人生の集大成に



主成分

- ルンブルクスルベルス末
- 大豆発酵エキス末 (乳酸菌マイクロ熟成エキス)

共同開発：トキワ漢方製薬

わかさ読者機
特典あり

メーカー小売
希望価格 12,600円 (120球入)
※摂取目安量1日4球

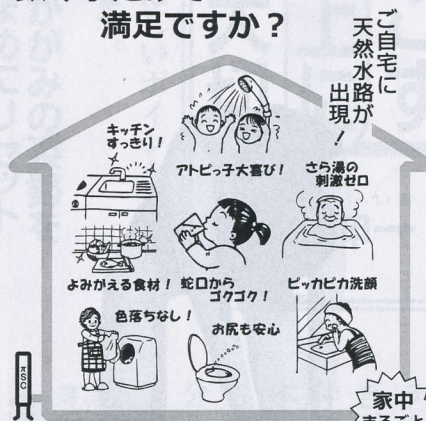
サンプル・資料のお申込み、お問合せは…

生体エネルギー研究会

☎ 03-3327-0501 FAX. 03-3327-0550
〒168-0063 東京都杉並区和泉 2-33-19

セントラル浄・活水システム

飲み水だけで
満足ですか？



NGM πウォーター ND-500 型

¥398,000.- 税込 / 工事費別

★水道メーター近くに設置するだけ。(工事費 25,000円～)

★コンパクトで高性能。これ1台で家中を浄・活水化。

★知られざる生活水の健康被害について資料を差し上げます。

☎ 0120-046-656

生体エネルギー研究会
パイウォーター事業部 〒168-0063 東京都杉並区和泉 2-33-19



ら下の背中側、つまり殿部や太ももの裏側の筋肉や靱帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）に強い負担がかかりつづけることとなります。その結果、それらの組織が硬直し、こりのような鈍い痛みが起こってくるのです。

▲▲殿部痛は狭窄症 自体の悪化も招く

脊柱管狭窄症に伴う殿部痛は、それ自体がうっとうしいものですが、さらにやっかいなのは、殿部痛がある状態をそのまま放置していると、脊柱管の狭窄自体も悪化しかねないということです。

前かがみになった上体を支えることで殿部や太ももの裏側の筋肉などが硬直してしまふと、もはやそれらの筋肉では十分に上体を支えられなくなりまふ。すると姿勢はさらに悪くなり、その悪影響は直接、背骨にも及びまふ。

つまり、背骨の自然なS字カーブ（ナチュラルライン）がくずれる彎曲異常がまふます。すびどくなり、骨盤も傾いてまふまふ。すると、すでに狭窄してまふまっている脊柱管

をさらに狭めて、脊柱管を通る神経への圧迫も強めてまふうというわけだ。そうなれば、当然、脊柱管狭窄症による足腰の痛み・しびれなどの症状の悪化も引き起こすことになりまふ。

こうした事態を回避するためには、あたりまえのことですが、長い時間にわたって前かがみ姿勢を取りつづけないことが肝心だ。

先ほど述べたように、前かがみ姿勢自体が悪いわけではないので、痛みやしびれの軽減にこの姿勢を上手に活用してもらいたいものだ。しかし、常に前かがみ姿勢を取りつづけるのは、お尻や太ももの裏側の筋肉を硬直させ、殿部痛を引き起こす原因となるのでさけるべきだ。

▲▲お尻のプッシュオフも併せて行おう

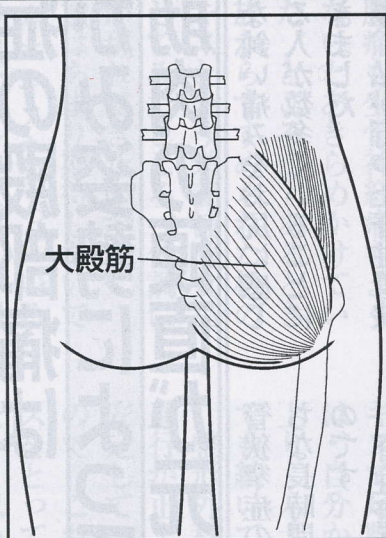
とはいえ、脊柱管狭窄症の痛みやしびれに悩む人や、すでに殿部痛が起こっている場合は、姿勢に気をつけるのが難しいという人も多いと思まふ。そこで考えてほしいのが、前かがみ姿勢によって生

じたお尻の筋肉の硬直を除くことだ。

お尻の筋肉の柔軟性を取り戻すことができれば、筋肉の硬直で起こっている殿部痛を改善に導けまふ。また、お尻の筋肉の硬直が取り除かれることで、背骨に余計な負担がかかることもなくなり、脊柱管狭窄症による痛みやしびれも和らいでいくはずだ。

お尻の筋肉の硬直をほぐす方法として私がお勧めするものが、次ページでくわしく紹介す

プッシュオフを行う部位



お尻の両側にある大殿筋に親指以外の四指でプッシュオフを行う。トリガーポイントが見つかったら、その周囲も含めてプッシュオフを行う。



る「ひざ裏抱え」という体操と、お尻に行う指圧「プッシュオフ」だ。

左の解説では、先にお尻に行うプッシュオフについて紹介してまふ。プッシュオフの原理とやり方については四二ページの記事を参照してください。

ひざ裏抱えとともに、左の図で示した位置にプッシュオフを行えば、お尻の筋肉を効果的にほぐせるので、ぜひ行ってみまふ。

ひざ裏抱えのやり方

①床にあおむけに寝て、両ひざを曲げ、両足の裏と両腕を床につける。

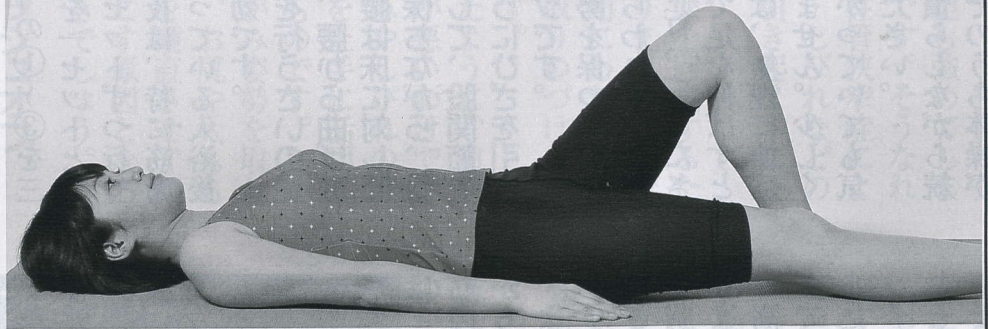


②両手を片方の足のひざ裏に回し、ひざを両手で抱えながらゆっくりと胸部に引き寄せる。この姿勢を20秒間保つ。



腰から曲げないように注意。骨盤を中心軸として、股関節を回転させるようにひざを引き寄せるのがコツ。

③抱えた足をゆっくり伸ばし、10秒間保つ。

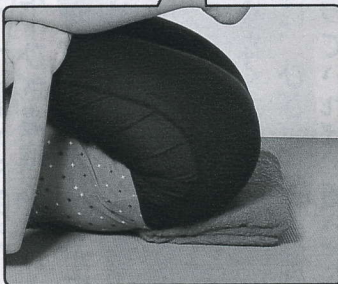


①～③を3回くり返したら、反対側の足でも同様に3回くり返す。以上を1セットとして、朝晩に1セットずつ行う。

◆両足で行うひざ裏抱え



*片足で行うひざ裏抱えに慣れてきたら、両足で同時に行うひざ裏抱えも実践する。難しいと感じる人は、腰の下にたたんだタオルなどを敷くと行いやすくなる。



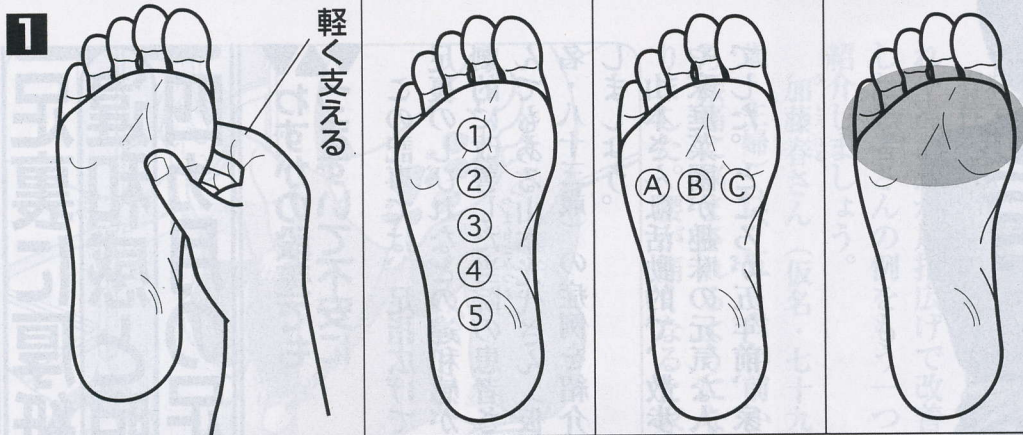
◆座って行うひざ裏抱え

*イスに座り、両手を片方の足のひざ裏に回し、ひざをゆっくりと胸部に引き寄せる。腰をまっすぐに保ち、上体を前方に倒さないように注意する。

*座って行うひざ裏抱えは、外出先や会社内などあおむけになれない場所で行うといい。

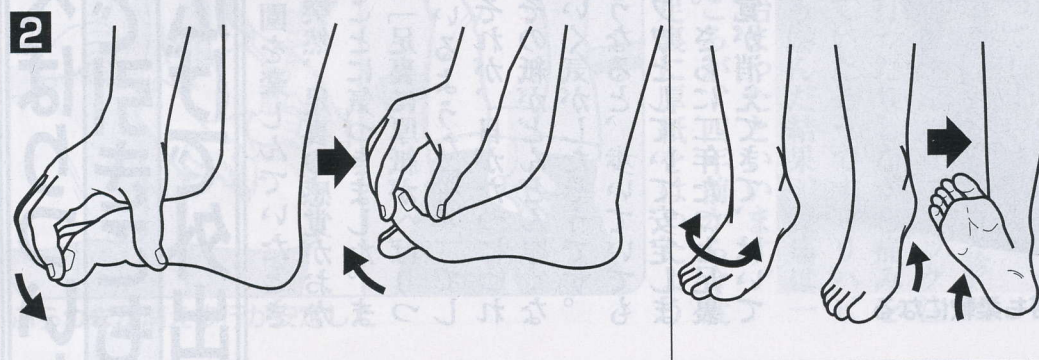


足指広げのやり方

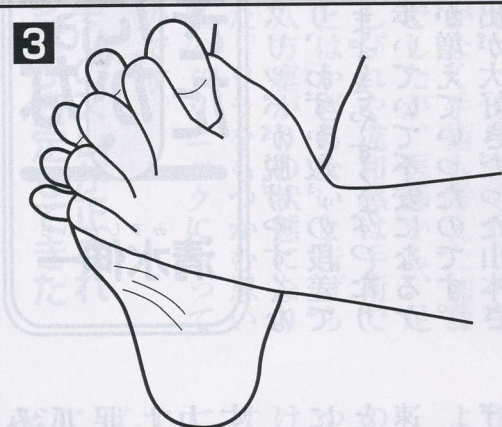


軽く支える

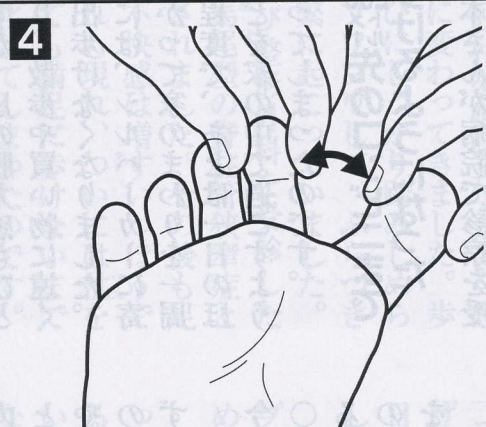
手の親指の腹を使って、足裏のプッシュオフを行う。足裏の縦のアーチ(①～⑤)をほぐしてから、横のアーチ(A～C)をほぐす。最後にしびれの強い部分(例えばグレーの部分など)にプッシュオフを行う。1分行う。



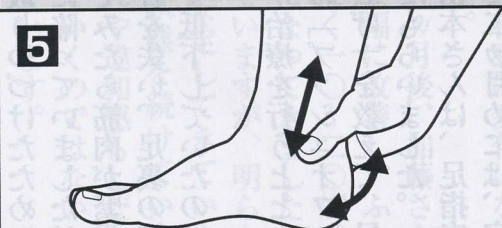
足指をつかみ上下に動かす。その後、足指を回し、爪先立ちとかかと上げを行う(イスに腰かけて行う。立って行える人は立位で行う)。1分行う。



足指の間に手指を入れて握手する。前後にゆっくり動かす。1分行う。



足指を手指で広げる。ゆっくり、ジワジワと1分行う。



かかとの部分を手で握ってゆっくり上下、左右に動かしてほぐす。左右に動かすときは、回すようにして1分行う。
①～⑤を1セット(片足5分、両足で10分)として朝・昼・晩・風呂上がりなど(1日4セット)行うといい。

プッシュオフで足裏がほぐれたら、足の指をつかんで上下に動かす、足指を回す、爪先立ちとかかと上げをするなど、十分に動かします。そうして足首から下が軟らかくなったところで、足指広

げを行います。左のイラストを参考に、手の指と足の指を組んだり、足指を手指でつまんで間を広げたりして、足指を刺激します。最後に、かかともよくほぐしましょう。足指広げを続ければ、足裏

の筋肉も靭帯も柔軟になって従来のアーチが復活するだけでなく、足首やふくらはぎ、太ももの血流も改善するのので、全身の血流増加につながります。そうなれば、圧迫によって

血流が滞り栄養不足に陥っていた馬尾や坐骨神経も元気づくと考えられます。足裏のしびれや違和感、マヒや脱力などの対策に、足指を広げをぜひ行ってみてください。

お尻キュットのやり方

上体をニュートラルポジション（それ以上に反らすと症状が現れる上体の傾き）まで起こし、おなかの前で手を組んだあと、肛門を閉じたり緩めたりする。

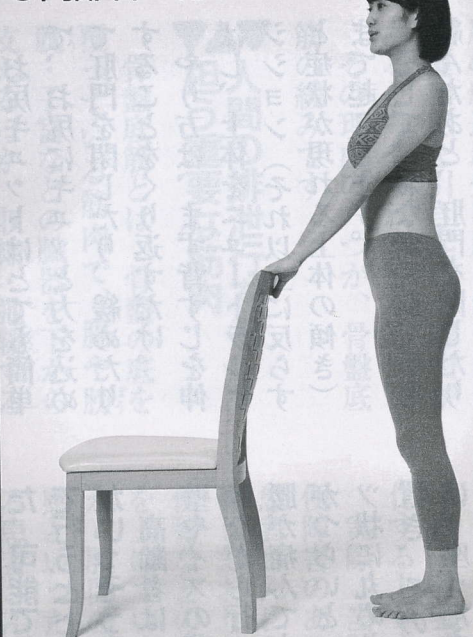
肛門を2秒間閉じたあと緩めるのを1回として、1セット5回を目安に、毎日、朝・昼・夕方・就寝前に1セットずつ行う。深く息を吸い込んだあとに肛門を閉じ、緩めるときにフーッと息を吐くのがコツ。



しかし、前かがみ姿勢ばかり取りつづけると、背骨本来のS字カーブ（ナチュラルライン）がくずれて、腰に多大な負担がかかり、狭窄症の症状が悪化します。

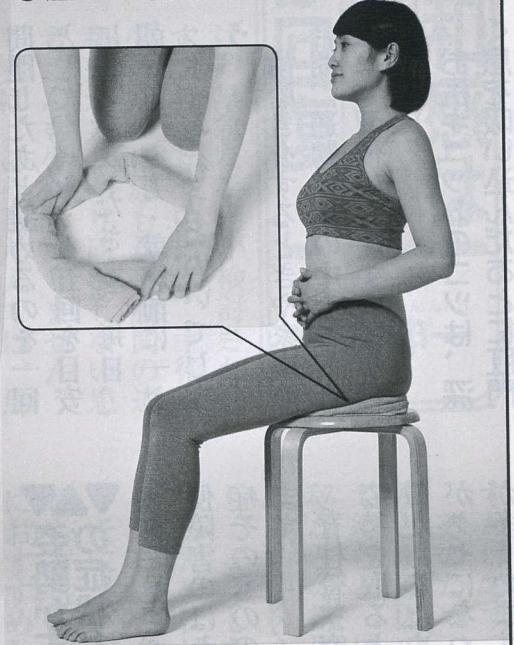
毎日行えば、前かがみ姿勢による背骨のゆがみが徐々に正され、理想的なS字カーブに近づいていきます。その結果、姿勢がよくなって腰の負担が減り、ひいては脊柱管狭窄症そのものの改善にもつながるのです。

●高齢者が行う場合



高齢者がお尻キュットを行うときは、バランスをくずして転ばないように、イスの背もたれに手を置いたり、壁に手をついたりしながら行うといい。

●座って行う場合



立ちながら行うのがつらい人は、バスタオルをドーナツ状に丸めてイスに置き、その上に座って行えば、座ったままでもお尻キュットが行いやすくなる。

また、前の記事でも述べたとおり、骨盤底筋をよく動かすことで骨盤や腰周辺の血流が促されます。その結果、神経に栄養や酸素が行き渡って馬尾（脊髄の末端にある末梢神経）の働きが高まり、股間のムズムズ感や肛門のジリジリ感などの違和感も回復していくのです。

排尿・排便障害や股間の違和感に悩む人の中でも、手術を受けたくても高齢であったり、ほかの病気を併発したりして受けられない人は、ぜひ試してください。

体操療法は効果的です。特にストレッチを取り入れた体操はよい。

日常ラジオ体操とストレッチを10～15分ぐらい行くと非常にいい。

氷で冷やす: 激痛が走っている時に氷で直接患部を10～15分冷やすといい。15分以上行っってはならない。

続けて冷やす場合は最低30分から2時間程度の間隔を置く。

身体が温まりやすい人は30分程度でもよいが、冷え性の人は2時間程度置くほうがいい。

暖める馬鹿: 激痛時に暖めたりお風呂に入ることは厳禁である。冷めたあと一層の激痛が起こりやすい。

お風呂に入ったら一度冷やす。腰痛に効くという温泉でも油断しないほうが良い。サウナ風呂に入った後水風呂に入るが如し。

私はブロック法を頻繁にやられ手術療法をされようになったので医者と喧嘩するようにして病院を飛び出した。

腰痛(痛み)は治ってもそれ以上の二次災害を引き起こし、車椅子になるのを恐れたからだ。

手術療法で終生快適になったというのは極めてまれで何らかの後遺症は残る。

私は愛知の体操ストレッチ療法をしているところへ飛び込んだ。

ストレッチ例(補助してもらい ゆっくり風呂上りが最適 風呂に入ったら冷やすことを忘れずに)

1. 足を投げ出して座り、両手を足先にゆっくりつけます。

これができるようなら顔が膝につくように、お腹が腿につくように行います。

出来る範囲でよいです。

2. そのままの姿勢で両足をいっぱい左右に広げます。

1. を同じように行います。

3. うつ伏せに寝てかかとをお尻にゆっくりつけます。

これを片足づつ左右、両足、両足を左右交互に交差させておこなう。

4. 仰向けになり、膝を曲げ、膝をお腹につけるようにします。

5. 仰向けのまま、膝を横に曲げ、足の裏を付けます。

膝を左右交互に軽く床に向かって押します。

両膝を同時に軽く床に向かって押します。

6. 仰向けのまま両手を左右に広げます。

左足を右足の右に交差させます。このとき両肩は床から離さないようにします。

これを左右行います。

膝を曲げ床に付けます。これを左右行います。

そのほかのいろんなストレッチ(手足体を伸ばす)をすると良質な筋肉をつくれます。ラジオ体操も非常によいです。

コルセットは、ずれやすく効果が無い。装具(そうぐ)療法をするのなら生ゴムバンド療法のほうが腰がずれなくて誠にいい。

磁気着きの装具は、名が付けられない程度の軽い腰痛なら効くが、痛みがあるときは逆効果になりやすいから勧められない。

今は、腰が疲れたら氷で冷やす、

膝から下の筋肉疲労のケア、

足首・足指(特に親指と小指)を使い、へそを前に出す歩行(お腹を後ろに引くと背中が曲がり、腰が曲がる)、

などを行っている。

腰痛体操の一例

(腹筋運動も大事だけれどいろいろ紹介されているからそちらを参考にしてください。)

衰えた腹横筋を蘇らせる腹式呼吸スクワット

腹式呼吸

腹横筋が衰えた事で、腰のバランスを崩してしまった。

深い呼吸をすることで横隔膜を刺激し、衰えた腹横筋を蘇らせる腹式呼吸。

1. 口から息をゆっくりはきながら、子供の時にやったように、お腹を大きく凹ませてください。
2. 鼻から息をゆっくり吸いながら、お腹を大きく凸ませてください。
3. 吸う時よりはくほうをゆっくりながくします。

腹式呼吸スクワット

1. 両手をお尻に当て、お尻をキュッと締めます。
2. 足を肩幅より大きく開き、鼻から息をゆっくり吸い、お腹を大きく膨らませながら、腰を深く落します(出来る範囲で)。
3. 口からゆっくり息を吐き、しっかりお腹をへこませ、腰を上げていきます。

1回につき3分間、朝、昼、晩1日3回行うといい。