

# 解禁！腰痛患者の8割が改善する最新メソッド

## 1. たった3秒で脳も体もリセット

今、腰が痛い人も、腰痛を予防したい人も取り組んでほしいのは、「基本のこれだけ体操」である。慢性腰痛持ちの人は背中を「反らして3秒保つ×10回」から始めること。

### たったの3秒反らすだけ！ 基本のこれだけ体操 ～腰を反らす体操～

**2** 両手をお尻に当て、指は「下向き」にそろえます



✕腰に手を当てるのはNG！

**1** 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばし、リラックスして立ちます



**3** 息を吐きながら、上体をゆっくり反らします。この姿勢を3秒間キープしたら、ゆっくり元に戻します

治療の場合  
3秒キープ×10回  
予防の場合  
3秒キープ×1～2回

骨盤を手で押し込むイメージで



★お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止してください

フーと息を吐きながら

あごを引くこと



「痛気持ちいい」と感じるところまで、しっかり反らす

ひざをできるだけ伸ばして

●回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的です

### ※注意点

- ・お尻から太もも、ふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止すること
- ・腰を反らしたときに10秒以上、痛みの余韻が残るようなら、骨盤を押し込む負荷が強すぎるので、弱くすること
- ・10分経っても痛みが引かないなら、体操は行わず病院で検査を。

## 2. 寝返りを増やして腰痛解消！快眠枕の作り方

### ●必要なもの

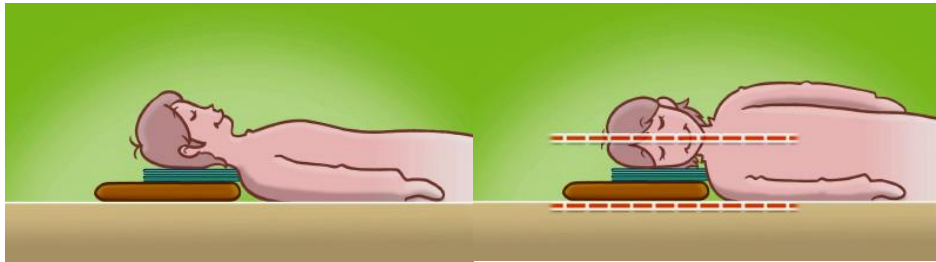
- ・かための座布団(使い古して中綿が硬くなったものがよい。厚さ3～4センチ程度)
- ・幅50センチ以上のバスタオル

## •作り方

- 座布団の上に置んだバスタオルを乗せる。この時、座布団の端とタオルの端をきちんと合わせ、端っこを直角にしてください。



- この角をしっかり肩口に当てた状態で、横向きに寝る。顔の中心を通る線が、布団とほぼ平行 になっていれば、ベストな枕の高さです。力を入れなくてもコロンと首が回るので、寝返りが 打ちやすくなります。



## 3. 寝返りを増やして腰痛解消！ 4つの最強ストレッチ

腰痛にお悩みの皆さんに朗報です！

なんと、8割もの腰痛患者に効果が期待できる「最新メソッド」がついに解禁！

腰痛といえば、マッサージなどで一時的にラクになっても、また痛みがぶりかえすことがありますよね？

でも、東京大学病院が発表した最新研究によると、「あるストレッチ」を行うと症状が劇的に改善するだけでなく、再発がストップする人が続出しているといいます。

実は、腰痛持ちの人には「寝返りが少ない」という方が少なくありません。そんな場合、寝返りを増やすことができれば、腰痛を元から絶てる可能性があるんです！2000人近くの患者さんが症状改善を実感しました。則」、詳しくはお役立ち情報をご覧ください！



- ①ストレッチは無理のない範囲で。とにかくリラックスが大事です。体がリキまないように、深呼吸を続けながら行ってください。
- ②ストレッチを行う際は、フローリングなどの硬い床は避け、じゅうたんや布団の上など、体を痛めない場所で行ってください。
- ③効果UPのカギは、入浴後や就寝前などの「夜」に行うこと。1か月の継続がオススメです。  
※お年寄りや体力に不安のある方、足腰などの関節に痛みがある方は、無理をしないで下さい。  
※ストレッチをやってみて、痛みが出た場合は、速やかに中止してください。  
※立った状態で前屈、後屈を行った時、痛みの範囲が広がる人は神経のトラブルなどを抱えている可能性があります。その場合は、整形外科などを受診して、医師の指導を受けてください。

### 1. 腰をねじる

写真のように腰をねじる。片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上方に置く。肩やひざが床につかなくても力を入れず、無理のない範囲で。

この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。

目標：肩とひざが床から離れないようになること。

### 2. ひじ立て+ひざ曲げ

うつ伏せから、ひじを立て、続いてひざを曲げる。この状態で痛みが出る人は、まずは、ひじ立てのみでも構いません。無理のない範囲で。

この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらうつ伏せに戻る。3セットが目安です。

目標：痛みや硬さを感じなくなること。

### 3. ひざ抱え



まず、この写真のように、背中を起こさず、片手で片ひざずつ抱えるようにしてください。そうして両手の指を組んで、両ひざを抱えます。

その状態で両手以外の全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらひざを立てたままあお向けに戻る。3セットが目安です。

目標：太ももが胸につくこと。

#### 4. タオルで脚上げ



① ひざを立てひざ小僧にタオルをかける。続いて、タオルを片足のつま先に引っかける。



②ひざを伸ばしたまま、手の力でゆっくりと脚を持ち上げる。ひざを伸ばすのが難しい人は大きめのバスタオルを使用してください。また、反対側の脚のひざを立てて行っても構いません。

③この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったら足を下ろす。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。

目標：下ろしている脚のひざを伸ばした状態で、上げている足裏が天井を向くようになること。