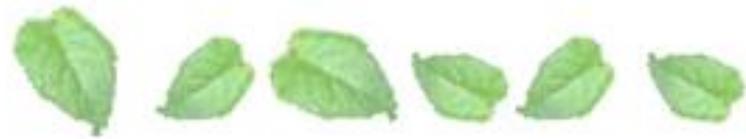




腰痛改善 理論編

その 1



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : スポーツ経験者の腰痛	4
2 : ハイヒールと背骨の関係を知り腰痛の予防対策...	11
3 : 腰痛になるような腕立て伏せは止めましょう.....	16
4 : 腹筋の鍛え方を間違えると腰痛や便秘の元に.....	21
5 : ソファで寝ると腰痛や首の痛みでつらくなる。...	27
6 : コーヒーの遺産による癖が腰痛を引き起こす.....	31
7 : 腰痛をストレッチで改善しようとするときの注意事項	39
8 : 腰痛対策に必須の真向法、しかしその最中には? .	45
9 : 脈診から腰の状態を診断し腰痛改善.....	47
10 : 座っているだけで腰痛になる時の対策は?	51

❖ 1 : スポーツ経験者の腰痛

★椅子から立ち上がろうとした時に起こる腰痛。

★学生時代もしくは数年前までスポーツをしていた人。

この二つが組み合わさって発症する腰痛のメカニズムをご紹介します。

まず、どのようなスポーツにおいても、股関節の動きというのは重要である。

特に、中腰の姿勢（例えば、スキーやテニスなど）もしくは、体操や陸上競技など股関節を大きく動かすスポーツを経験していた人には、全て共通する問題である。

上記のようなスポーツを経験し、引退した後に起こる腰痛の原因には、腸腰筋（大腰筋と腸骨筋のこと）という筋肉が関係する。

スポーツを経験している人のほとんどが、経験していない人と比べ、腸腰筋が鍛えられている。

スポーツのほとんどが中腰になる。もしくは走り込むということを行う。

このような動作を行えば、必ず腸腰筋は鍛えられていくのだ。

逆に、日常生活では、腸腰筋を使う機会は、ほとんど無いのである。

筋肉は、動かすことで鍛えられ、動かさないことで衰えていく。

従って、スポーツで鍛えた腸腰筋も、使う機会の少ない日常生活を過ごしていると、どんどん衰えてしまうのだ。

筋肉の衰える順番としては、

筋肉が固くなる



筋肉の周りで血行障害が起きる



筋肉に必要な栄養素が回ってこなくなる



筋肉に疲労が溜まる



筋肉が段々と細くなる



血液が流れにくくなった筋肉は冷えていく



細くなって冷えた筋肉にはむくみが溜まる



重だるく動かしにくい筋肉となり、自然と動かしたくなくな

なる



動かさないことで筋肉が固まる。

このような流れで、負の連鎖のように筋肉は衰えていくのだ。

そして、筋肉は固くなった時点で、痛みを起こしやすくなるものである。

従って、動かす機会が減り、衰えが進行すればするほど、痛む機会が増えるということになる。

そのため、スポーツを引退し、身体を動かす機会が減れば、真っ先に衰えてくる筋肉が腸腰筋（腸腰筋以外の筋肉は多少なりとも動かす機会があるもの。）であり、腸腰筋が衰えることで腰痛の元となってしまうのだ。

この腸腰筋は、股関節を前に曲げる運動をする筋肉であり、椅子に座っていたり、中腰になっていたり、身体を丸めて寝ていたりすれば、腸腰筋が縮んでいる状態となり、固まるチャンスを作っている。

逆に伸ばすためには、ブリッジのような運動をするか大股歩行をした時に、後ろ脚になった側の腸腰筋が伸びる形となる。

当然、このような動作は意識しない限り出きるものではない。

従って、日常生活では、腸腰筋を固める機会が非常に多くあり、腰痛のリスクも高いと言える。

なぜなら、スポーツで鍛えた腸腰筋は固まってしまうと、伸ばす動作を行う時に腸腰筋の逆側（背骨の後ろ側）に位置する腰の筋肉が、非常に頑張らなければ伸ばすことができないからだ。

この時の筋肉の力関係が、背骨の前側にある腸腰筋が強いのか、背骨の後ろ側にある腰の筋肉が強いかで、腰痛を発症するかしらないかが決まってくる。

椅子に座っていると、腸腰筋は十分に縮まっている。

そこから立ち上がろうとすれば、腸腰筋が伸びてくれない
と腰は伸ばせない。

腸腰筋の柔軟性がなくなっている場合は、腰の筋力で腰を
伸ばすこととなるが、腰の筋肉も衰え出している？

そう、これが、椅子から立ち上がった時に起こる腰痛であ
る。

❖ 2 : ハイヒールと背骨の関係を知り腰痛の予防対策

ハイヒールを履いていると、必ず腰が痛くなる。

そんな経験ありませんか？

ハイヒールと腰って関係なさそうで、かなり深い関係を持っていること知ってますか？

身体の構造

背骨の形は、正面から見ると真っ直ぐ、横から見ると軽くS字型にカーブしているんです。

左右のブレがないのは、左右対称の器官が多いため。(手足

が代表的な左右対称の器官)

従って、正面から見ると真っ直ぐなんです。

では、なぜ背骨は、前後にカーブしているのか？

それは、頭があるからなんです。

頭の重さは、スイカ 1 個分の重さ。(人それぞれ大きさにより違いはあります。)

その重い頭を支えるために、背骨が存在しているんですが、左右も前後も真っ直ぐであると、全ての関節（背骨と背骨の間は関節になっています。）に、同じ荷重がかかってきます。

当然、上の背骨より下の背骨に、荷重は強くかかります。

そのため、下に行くほど太く強い背骨が必要な訳です。

実際、背骨の大きさは、首よりも腰の骨の方が太く大きいものとなっているんです。

けれど、それだけでいいかというと、そうではありませんね！

頭を動かしたり、腰をひねったり、腕を動かしたりと、人間は様々な動きを行います。

その一つ一つの動作をうまくバランスがとりやすい状態を維持するための構造、そして頭の重さをそれぞれの骨に分散させるための構造が、このS字カーブなんです。

ハイヒールと背骨の関係

ハイヒールは、このような形をしていますね。

立っている時の姿勢で、足首の形というのは、ほぼ直角の状態が通常の状態ですね。

背骨のS字は、この足首直角姿勢時に、正しいSの字を形成するんです。

そのため、ハイヒールを履くとどうなるか？

当然、背骨の前後バランスが崩れてしまうんです。

通常、腰は少し前にそっているものですが、ハイヒールを履いている人の腰は、そり過ぎていたり、そのためのカー

ブがなくなっている事が多いのです。

なぜ、この違いが生まれるかというと、立って歩いている時の、膝の角度で変わるんですね！

ハイヒールを履いている人の歩き方を、注意して見てみると分かると思うんですが、膝が伸びきって歩いている人と、膝が曲がって少し前かがみで歩いている人がいますね！

この状態が、最も腰にダメージを与えているんです。

腰痛予防

ハイヒールを履いていて、腰痛で苦しんでいる人は、ハイヒールを履いている間に、勝手に作られている歪みを、取り去る必要があるんですね。

自分自身で、歪みを正し、腰痛を治せるっていいですよ！

❖ 3 :腰痛になるような腕立て伏せは止め ましょう

腰痛対策のために、腕立て伏せや腹筋、背筋など筋力トレーニングに力を入れている人がいます。

この腕立て伏せ・腹筋・背筋の中で、最も腰痛と縁遠い感じを持つ腕立て伏せ。

意外と、やり方を知らないと、腰痛の元となってしまうんです。

まずは、腕立て伏せの基本姿勢は、頭の頂点からかかとまでを一直線に保つことが重要です。

この体勢を維持する事が出来ないのに、10回3セットとか

50 回腕立て伏せをやるとか言っている人は要注意です。

まず、この基本姿勢を変えずに、最低 1 分間は維持できるようにしましょう。

スポーツをしている人は、最低 3 分が目安です。

この、腕立て伏せの基本姿勢を維持する事が出来ずに、回数ばかり気にして、トレーニングを重ねていると、必ずどこかに痛みが出てくるものです。

特に負担となるのが、**腰**です。

回数を重ねれば重ねるほど、腰が浮いてきたり、沈んだりするもの。

この現象が起きた時が、「あなたの腕立て伏せをする筋力は限界である。」と覚えてください。

そして、この腕立て伏せの基本姿勢ができるようになってから、回数を重ねたり、いろいろなバリエーションを増やすようにしてください。

スポーツ選手以外は、あくまでも健康を手にするために、トレーニングをしているはずですよ。

回数を増やすことよりも、怪我をしない身体、健康を維持するためのトレーニング法を考えるようにしましょう。

メジャーリーガーの松井選手のような身体を作り、打って走って守れる選手になるための、トレーニング方法とは？

松井稼頭央のナチュラル・フィットネス

元Jリーガーが、引退した後にスーツの似合う身体を作る
ために行なった、トレーニング方法とは？

魅せる体をつくる「サッカー式」トレーニング

元光 GENJI の諸星君が書いた、楽しくできるダイエット用
のトレーニング方法とは？

諸星和己のスロースタイル・ダイエット

衰えた身体に、もう一度、活を入れるための、無理をしな
いトレーニング方法とは？

これなら続く！考える筋トレ

ひなこと一緒じゃなきゃトレーニングできないという人には、

もっといっしょにとれーにんぐひなこのほん

なお、腕立て伏せの基本姿勢を維持する事が出来るようになると、腹部の引き締め効果が高まり、ダイエット効果もあります。

さらに、胃腸の強化にもつながるため、体調維持にはもってこいの方法です。

腕立て伏せは、腕の筋トレという意味だけではなく、実は全身をトレーニングできる、優れモノなんです。

ちゃんとしたトレーニング法を覚えて、無駄のないトレーニングを行いましょう。

❖ 4 : 腹筋の鍛え方を間違えると腰痛や便秘の元に

夏と行ったら、海！！

海と行ったら、水着！！

水着を着るなら・・・。

と、頑張って腹筋を鍛えているあなた。

あなたは腹筋の鍛え方を勉強していますか？

腹筋は、割れば良いとか、締まればよいとか、ガチガチに固まっているのが良いとか、そんなこと思っていないか？

腹筋には、たくさんの種類の筋肉があります。

- ・身体を前に曲げるための筋肉
- ・脚を持ち上げるための筋肉
- ・身体をねじるための筋肉
- ・身体を横に倒す筋肉

など、動きによって作用する筋肉はそれぞれ違うんです。

ところが、お腹を割りたいと思っている人は、腹直筋という腹筋の中でも、中心部分にある筋肉だけを意識的に、鍛えようとしてしまいます。

また、お腹周りを締めたいとか、お腹周りのタプタプ感を改善し、引き締まったウエストを目指すために腹筋運動を行なう人がいます。

その結果、お腹周りが少し固くなってくると「締まった！
締まった！」と、喜んでしまいます。

しかし、本当にそれでいいのでしょうか？

筋肉というのは、そもそも骨を動かし関節運動を行うものであり、伸び縮みすることで血液循環を促すものでもあるのです。

従って、関節運動にしろ血液循環にしろ、十分に伸び縮みする筋肉が必要なのです。

特に、お腹の筋肉ともなると、内臓全般の血行に関与する、大事な筋肉となります。

「頭の回転が速いあなたなら、もう気付いてますよね！」

そう、お腹周りの筋肉を固くしてしまったら、内臓全般の血行障害が起きる可能性があるんです。

内臓の血行障害が起きれば、便秘や下痢、食欲不振、生理痛、生理不順など、たくさんの症状や病気が発症しやすくなるんですね！

さらに、「あなたの職業は？」

デスクワークや乗り物に乗る事が多い職業の方も気をつけてください。

要は、前かがみや座っている時間が長い人ですね。

前かがみや座っている時って、お腹が縮まっていますよね！

この状態だけでも、お腹の血行障害を起こすリスクが高まってしまうんです。

さらに、腹筋運動で鍛え、腹筋を固めてしまったら、もっともっと血行障害が起きてしまうかもしれません。

そして、夏場のクーラーと冷たい飲食。

これらにより、お腹は冷えきっています。

その状態に、固い筋肉。

椅子から立ち上がろうとすれば、この固いお腹に対抗する背筋がなくてはなりません。

「あなたは、腹筋と背筋を満遍なく鍛えていましたか？」

背筋を鍛えていないと、鍛えて遅くなった腹筋に、背筋が負けてしまい、腰痛の元となってしまいます。

身体を鍛えるという事は、身体を変化させるという事です。

従って、鍛えるためには、変化する事を知っていなければなりません。

ここを動かせば、こうなる。

ここを鍛えれば、ここに負担がかかる。

この筋肉に力がないから、ここが痛む。

このような感じで、何かを行うと、何かが起こるので、何をするんでも、自分の身体の事は知っておくべきですね。

❖ 5 : ソファで寝ると腰痛や首の痛みでつらくなる。

ソファで少し横になって寝るって、すごく気持ちいいですよね！

特に、すごく柔らかくてゆったりと横になれるようなソファであれば、何時間でも昼寝ができそう。

ところが、その気持ち良さが、時として、寝違いや腰痛の原因となる事も・・・。

ソファで寝る時って、大抵、肘かけに頭を乗せますよね！

常にこの肘かけの高さで、夜の睡眠もとっていれば、そんなに問題はないのですが、夜寝る時は、「低い枕」と言う方

は要注意。

この、枕の高さが変化することで、首の筋肉のバランスが崩れてしまうんです。

筋肉は1分でも、同じ位置で固定していると、固まる可能性が高くなります。

同じ姿勢のまま、クーラーなどで冷やしてしまえば、もっと短時間でも固まってしまいます。

固まった筋肉は、急激に動かすと傷つきやすいため、急な寝違いとなって、

首が痛くて動かせない！！

という状態になってしまうのです。

また、腰に関しても同じ事。

ソファで、横向きで寝られれば、それほど、痛む事はないですが、仰向けで、肘かけに頭を乗せて、さらに、逆側の肘かけには、脚をかけて寝てしまうと、腰がかなり折れ曲がった状態になります。

さらに、ソファのクッション性が高いと、腰が沈んでしまいますね。

通常、腰の骨は、前に反っているのが正常です。

しかし、このソファで寝ている時の腰は、後ろ側へ丸まっている状態ですよ！

この状態で、腰回りの筋肉が固まってしまうと、腰を反らす事ができなくなります。

腰を反らす事ができないという事は、丸まった状態でなければ、立ってられない状態という事です。

しかし、立つからには、無理にでも腰を立てようと、心理的な動きをしてしまいます。

これを瞬間的に行ってしまうと、首の時と同様、腰回りの筋肉が傷ついてしまい、腰痛、もしくはぎっくり腰となってしまうのです。

このように、ソファで寝るという事は、気持ち良い反面、首や腰を痛める原因となってしまう事もあるという事です。

❖ 6 : コーヒーの遺産による癖が腰痛を引き起こす

昨日の記事の続編

昨日の症例では、腰椎椎間板ヘルニアの患者さんを取り上げました。

その、腰椎椎間板ヘルニアの原因が胃にあったという事を、あなたはどう感じましたか？

今回は、その腰椎椎間板ヘルニアの症状は完全に消え、単なる腰痛の治療で来院となりました。

症状としては、長く座っていると、立ち上がる時に腰が痛むというもの。

今回は、うつ伏せで診ても、腰痛である所見がしっかり出ている。

従って、通常の腰痛治療を行った。

ところが、2週間経っても、痛みは変わらず、立ち上がる時がつらい。

腰には、まだ悪さが残っている。

しかし、前回の治療で抜けていないという事は、原因を正す事は出来なかったという事。

従って、今回は、別のやり方を行うこととした。

横向きに寝てもらい、腰を触ると、うつ伏せ同様の緊張感

が現れる。

この腰の緊張感を、足のお灸で取る事にした。

すると、一回目のお灸で、すでに腰の緊張が抜けていき、
全身に血液の循環を感じるようになったようだ。

そのまま、3回ほど続けると、ほぼ腰の緊張感はなくなった。

次に、仰向けになり全体調整のために再度足へお灸を行う
と、腰はすっかり楽になっていた。

なぜ、足のお灸で腰が楽になったのか？

前回の記事を思い出してほしいのだが、この患者さんは、
胃の問題で、腰椎椎間板ヘルニアの症状を出していた過去

がある。

ということは、今回も胃の絡みを考える必要があった。

しかし、実際お腹を触ってみても、それほど問題は見られない。

ところが、足を触ってみると、胃の問題がしっかり出ていた。

前回は、胃の緊張があり、かなり胃壁が荒れている所見があったが、今回は、力が抜けている。

全く逆の所見である。

この原因をつかめなければ、根本の解決にはならない。

そこで、可能性があるものを順次聞いていくと、意外な答えが出てきた。

それは、座り方の問題だった。

胃が荒れている時は、足のすねが固くなり、突っ張るような感覚を感じる事がある。

そのため、足のすね側を伸ばしたくなるのだ。

実際に、すね側の筋肉が固まっていると、このように伸ばすことでストレッチ効果が出て、血液循環が良くなるのだが、今回は、すねの筋肉に緊張感はない。

しかし、腰椎椎間板ヘルニアと言われていた時の、痛みやしびれのを感覚を抜くために、自然と行っていた椅子の座り

方が、症状が抜けた後も、癖となってやっつけてしまっていた
ようだ。

このような事はよくあるのだが、筋肉はずっと伸ばされて
いると、血行障害が起き、筋肉へ栄養が運ばれにくくなり、
筋肉が委縮してしまうのだ。

すると、その代わりに、ふくらはぎ側へ栄養が流れてしま
うため、ふくらはぎ側の筋肉はどんどん発達してしまう。

椅子の座り方は、ふくらはぎが縮まり、すねが伸びる形。

すねに栄養が行かず、すねの筋肉が弱くなる代わりに、栄
養はふくらはぎへ。

ふくらはぎの筋肉は縮んだ状態にあるため、力強い筋肉が

形成されるが、その代わり伸びにくくなる。

座っている間は、あまり気にはならないだろうが、立ち上がる時には、必ず、ふくらはぎの筋肉が伸びなければならない。

力強く縮まっているふくらはぎの筋肉が、簡単に伸びるわけではなく、代わりに腰が負担を負うこととなる。

これが、今回の腰痛の全体像であった。

縮みきった力強い筋肉は、簡単に伸びてくれない。

無理に伸ばそうとすると、返って強さを倍加させることとなる。

従って、青竹踏みをしてもらう事で、ゆっくりとだが安全に、ふくらはぎの筋肉を緩めてもらうこととした。

このように、好きなものを飲食し続け、関係のなさそうなところへ症状を出す事は意外に多い。

どんな症状でも、全体像を把握しなければ、しっかりとした治療にならないという、分かりやすい症例であった。

❖ 7 : 腰痛をストレッチで改善しようとするときの注意事項

腰痛予防のためにストレッチ。

腰痛がっらいからストレッチ。

腰椎椎間板ヘルニアがひどくならないようにストレッチ。

このように、腰痛やヘルニアで苦しんでいる人の改善策として、

最も取り入れられている方法が**ストレッチ**ですよ！

ストレッチと聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

- ・筋肉を伸ばす運動
- ・地味な体操
- ・素人には難しそう
- ・スポーツ選手のための運動
- ・伸びて気持ちよさそう
- ・歪みが治りそう

このような感じですかね？

まだまだ他にもあるかと思いますが、一番基本は、

「筋肉を伸ばす。」

という運動です。

しかし、ここで考えてもらいたいのは、身体の構造です。

どこかの筋肉を伸ばすように動くためには、他のどこかの筋肉が縮まなければ、自力で行う事は非常に難しいという事です。

どういう事かというと、例えば、腰の筋肉をストレッチしようと思えば、前屈する。

この動きは、分かりますよね！

腰がしっかり伸びています。

では、この時の、お腹の筋肉はどうなっているのでしょうか？

お腹の筋肉も同時に伸びていますか？

違いますよね！

そう、お腹の筋肉は縮まっているんです。

このように、どこかの筋肉を伸ばすためには、どこかの筋肉が、必ずと言っていいほど縮まっているんです。

こう考えると見えてくると思うんですが、

「筋肉をストレッチで伸ばしたい！」

と思って、どんなに頑張っても伸びない時ってありますよね！

この時は、もしかしたら、

「筋肉を縮める力が足りない。」

という事が考えられるんです。

従って、前屈で、「全く、前に腰が曲がらない。」という状態は、腰の柔軟性がないだけでなく、

「お腹の筋肉に縮む力がない。」

と考える事も出来るのです。

要は、

「腹筋力が弱い。」

という事ですね！

このように、柔軟性がないからと言って、「ストレッチばかり

り行っている、一向に柔らかくならない！」という時は、
「縮む力をつける必要がある。」という事も考えなければな
らないという事なんですね！

ストレッチをするにも、いろいろと考えなければ、効果も
出にくいという事です。

腰痛のための運動に、よく腹筋運動が入っている理由がわ
かりましたか？

このように、身体の動きは全て連動して動いているんです。

身体ってすごいですよね！

❖ 8 : 腰痛対策に必須の真向法、しかしその最中には？

なぜかストレッチをしていると

足をイスとして

座ってくる娘



ちなみに、娘のお尻の下には、私の右足です。

そして、私が実践しているストレッチは？

[真向法](#)です。

腰椎椎間板ヘルニアと、腰椎すべり症を併せ持つ私の腰には、必須の方法なんです。

この真向法と出会ったことで、私の腰痛歴23年は、それほど苦痛に顔を歪ませることなく過ごすことができました。

興味のある方はどうぞ

⇒[真向法](#)

❖ 9 : 脈診から腰の状態を診断し腰痛改善

腰痛の治療と言ったら、何を思い浮かべますか？

鎮痛剤・冷湿布・温湿布・コルセットなどが、ピンと来る
ところだと思います。

そして、どの方法もバチッと治るほどの効果がないのも、
経験済みだと思います。

キュアハウスでは、腰痛の状態に応じて、

1. 筋肉へのアプローチ
2. 関節へのアプローチ
3. 歪みの改善
4. 脈の改善

などから、その時の腰痛の状況に合わせた改善方法を選んでいきます。

その中で、脈の改善というものには、あまりピンとくる人がいないと思いますので、少しだけ説明しておきます。

ちなみに、脈診による腰痛改善の臨床例としては、こちらを参照してください。

⇒[腰が固まって動かせないほどの腰痛を鍼で改善](#)

[脈診について](#)

実は、キュアハウスの脈診は、上記のものにプラスした独自の診断方法を取ります。

手首の動脈から、全身の状態を診断する脈診ですが、西洋医学の脈と違うところは、回数だけのチェックではない

というところですよ。

太さや固さ、深さ、勢い、流れ方などなどさまざまなチェックを行います。

さらに、手足と胴体のチェックや、皮膚、脂肪、筋肉の層などを分割してみる方法などから、

- 腰に炎症があるか？
- 腰痛の強さのチェック
- 腰回りの栄養状態はどんなものか？
- 腰の悪さに左右差はあるか？
- 腰以外にもっと悪いところはないか？
- 内臓の機能異常により腰痛の原因となっていないか？
- 腰痛の改善方法として鍼・灸・整体のどれが適しているか？

などをチェックしていくことで、確実に改善させなければならぬ部分を特定することができ、それに対する対策を立てることで、無駄な時間を過ごさずに、最短で腰痛を改善することができるのです。

このような、腰痛の診方をキュアハウスでは行っています。

❖ 10 : 座っているだけで腰痛になる時の 対策は？

立ち上がった瞬間に起こる腰痛

突然グキッとなったらぎっくり腰。

しかし、大抵は、重いものを持ったり、急に振り返ったりした時に、グキッとなるのがぎっくり腰では？と考えますよね！

ところが、長い間イスやソファに座っていて、

「さあ、立とう！！」と、思って立ちあがった瞬間、

「あっ！！！！」って感じで、腰が痛くなる事もよくあります。

これもぎっくり腰と言えるでしょうか？

実は、この腰痛に関しては、通常言われているような急性腰痛、いわゆるぎっくり腰とは、ずいぶんタイプが違うものなんです。

ここで、「そんな腰痛の経験はないから分からないなあ？」という方は、自然と良い身体の使い方をしているということなので、読み飛ばしてもらっても結構です。

逆に、「ある！ある！ある！」と、大きくうなずいてしまった方は、要注意です。

この先をしっかりと読みこんでくださいね！！

腰痛の原因はどこにあるのか？

この腰痛は、どんな椅子でも、どんなに高級なソファであっても、起こりうる腰痛なんです。

それは、座った場所の問題でも、座り方の問題でもありません。

重要なポイントは筋肉にあるんです。

しかも、腰だけでなく、お腹の筋肉やふくらはぎの筋肉などもこのタイミングで起こる腰痛のキーポイントとなるんです。

どういう事かというと、端的に言うと

姿勢の変化に、腰が耐えられなかったために起こった腰痛

ということになります。

腰の姿勢を変えるためには？

姿勢を変えるという事は、

筋肉が縮んでいるところは伸び

筋肉が伸びているところが縮む

ということです。

例えば、椅子に座っているとしましょう。

この場合、お腹側の筋肉が縮み、腰やお尻の筋肉は引き伸ばされている状態です。

そして、この姿勢から、立ち上がるという行動は、お腹の筋肉を伸ばし、腰やお尻の筋肉を縮めなければ立てません。

要は、

1. お腹側の筋肉が十分に伸びるだけの柔軟性
2. 腰を曲げた位置から上体を起こすところまで、身体を動かすための腰の筋力

この二つが必要になります。

このタイプの腰痛対策としては？

年を取るごとに、この二つの要素は劣化します。

そして、

- 冷え
- 運動不足
- 栄養不足
- 睡眠不足
- 同じ姿勢を続ける
- 疲れても身体を使い続ける

などが、劣化の速度を速めます。

そのため、立ち上がろうとした時に起こる腰痛を予防するための対策としては、

柔軟性と筋力を劣化させない！！

という事が必要となるんですね！

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生