

## 腰痛やぎっくり腰の問題解決セミナー動画&音声

この度は、腰痛やぎっくり腰の問題解決セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

### セミナー動画

#### 第1部

<https://youtu.be/ESwpHrQ0vc>

#### 第2部

<https://youtu.be/Lvmvp5H2SKw>

#### 第3部

<https://youtu.be/i5wx90TReA0>

### セミナー音声

#### 第1部

<https://curehouse.jp/study/koship1.mp3>

#### 第2部

<https://curehouse.jp/study/koship2.mp3>

#### 第3部

<https://curehouse.jp/study/koship3.mp3>

## ■セミナー内容 第1部 約1時間5分

1. 腰をかがむことが多いと腰痛になりやすい理由
  - ・疲れがたまるポイント
  - ・筋肉が弱くなるポイント
2. 押したり押されたりすると痛い腰痛について
  - ・押すことによって良い筋肉と悪い筋肉の違いが判る
  - ・マッサージによってパフォーマンスが下がるスポーツ選手の理由について
3. ソファーから立ち上がる時だけ痛みがある腰痛について
  - ・過去のぎっくり腰と現代のぎっくり腰の大きな違い
  - ・治りにくいぎっくり腰を治すときの重要ポイント
4. 朝動き出しの時だけ痛む腰痛について
  - ・寝ているときの状態が原因となる腰痛
  - ・痛みが出てから改善では遅すぎるタイプの腰痛
5. 重いものを持ち上げるとぎっくり腰になる腰の状態について
  - ・重いものを持ち上げても腰痛にならないようになるための2つのポイント

### 質問1 大腰筋を鍛えるにはどうすればいいのか？

- ・筋トレとストレッチの違い
- ・一般的な生活をしている人が必要な運動法について
- ・誰でもできる大腰筋に対する2つの運動について
- ・ストレッチのやりすぎポイントを表すサインについて
- ・ストレッチを最も効果的に行う方法

### 質問2 寝返りが打てない人が冷えの痛みを回避する方法は？

- ・このタイプの痛みが回復傾向になった時の反応について

### 質問3 現代の特徴的な大腰筋のぎっくり腰について

- ・危険な椅子について
- ・大腰筋のぎっくり腰が治らない多くのパターンについて

### 質問4 なぜ危険性の高い椅子やベッドが気持ちいいのか？

- ・『身体にいい』 = 『気持ちいい』ではない

## 6. 屈んでいたり座っているとつらくなる腰痛について

- ・立ち上がる時に必要な3つの筋肉について
- ・痛みの元になる3つの要素
- ・血液や体液を流すための3つの要素
- ・心臓が弱くなったことを理解するための重要ポイントについて

**7. 反らすと痛みのある腰痛について**

- ・反らすと腰が痛む3つの原因について

**8. 運動した翌日に出る腰痛について**

- ・運動した翌日からずっと痛みが出る場合の腰痛について

**9. 薬の効果で睡眠をとっている人の起床時の腰痛について**

**10. 大腰筋による腰痛に対するマッサージの効果について**

- ・どのように大腰筋へ刺激を入れているのかがポイント
- ・大腰筋の対になっている重要な筋肉の状態について

**質問5 薬やアルコールで寝ているときの状態について**

**質問6 すべり症はレントゲンで分かるのか？**

- ・教科書的なすべり症の診断ポイントについて
- ・すべり症の治し方は車の車庫入れと同じ
- ・すべり症と誤診しやすい背骨の歪みについて

**質問7 すべり症になるのは使いすぎ？**

- ・使い過ぎ以外ですべり症になる原因について

**■セミナー内容 第2部 約1時間38分**

**質問8 骨は何でついているのか？**

- ・骨折とすべり症の違い
- ・圧迫される神経で症状が変わる

**質問9 すべり症の人は骨膜も異常になっている？**

- ・すべり症の手術について
- ・痛みやしびれ以外の症状の怖さについて

**質問10 痛めた骨膜や靭帯は元通り戻らないのか？**

- ・手術をしても限界がある

**■直近で発症したすべり症の症状について**

**11. 元運動選手に起きやすい大腰筋の腰痛や股関節の痛みについて**

- ・『股割できる』のと『柔軟性が高い』は意味が違う
- ・プロスポーツ選手の大腰筋のあり方

**12. 大腰筋によるぎっくり腰の対策**

- ・ぎっくり腰になりやすいパターンについて
- ・大腰筋の左右差を自己調整するための運動方法
- ・大腰筋のぎっくり腰にお勧めしているアイテム
- ・大腰筋と対になる筋肉が動いてくれない場合の問題について

### 13. 初動時、中盤、動いた後の腰痛に対する理由と対処法

- ・身体のゼロポイントを知り姿勢による筋バランスを知る
- ・動いている最中に出たり出なかったりする痛みの2つの原因
- ・歪みを自力で改善するための運動方法
- ・何もしていないのに痛みが出る場合の原因

### 14. 動き、姿勢によって感じる腰痛の理由と対処法

- ・骨盤や背骨が歪んでいることを自覚できる姿勢について
- ・歪みを修正するための最重要ポイント

### 15. 背骨（頸椎、胸椎、腰椎）が、それぞれストレート、前弯、後弯の場合による腰痛のリスクについて

- ・背骨の異常弯曲の種類について
- ・ストレート〇〇と診断されたら要注意
- ・TVの健康情報の真実について

### 質問11 大腰筋の腰痛を治すときに腸骨筋も絡めて改善した方がいいか？

- ・大腰筋・腸骨筋・腸腰筋について
- ・生理不順や不妊症の原因となる筋肉について

### 質問12 腸骨筋の柔軟性を高める方法について

- ・運動経験のある人とない人の運動に対する注意事項

### 質問13 片脚閉眼立ちで歪みを作ることにならないのか？

### 質問14 寝返りをしているかどうかを自分で理解できるものか？

- ・寝返りしているかセルフチェック法

### 16. カイロやボキボキ整体を受診後、仙腸関節付近から背骨にかけて痛む場合について

- ・カイロやボキボキ整体による背骨の音の意味

### 17. 一週間起き上がれなくなる坐骨神経痛について

- ・坐骨神経痛の2つのタイプ

### 18. 上向き、大の字で寝ることができない腰痛について

- ・仰向けで腰痛があり眠れない場合の2つの原因と改善方法

### 19. 腰痛で湿布が合わない身体の場合の対処法

- ・湿布でかぶれてしまう場合に効果的な方法

- ・アイシングの仕方について

質問 1 5 保冷剤を直接水に塗らせてはいけない理由について

## 2 0. 腰痛に対するコルセットの使用方法

- ・コルセットを常時使用しているとどうなるか？

質問 1 6 大の字で寝る意味について

- ・〇〇と△△に熱を持っている状態を表す
- ・降圧剤を飲んでいながら大の字で寝ている人の危険性
- ・生活習慣病に対する考え方と暗い闇について

質問 1 7 坐骨神経痛は歩けなくなるものなのか？

- ・歩けなくなるほどの腰痛は2つの可能性
- ・ヘルニアっぽい症状が起こることも多々ある

質問 1 8 冷湿布の代わりになる軟膏は？

## ■セミナー内容 第3部 約1時間43分

### 2 1. ぎっくり腰が癖になる理由と対策

### 2 2. ぎっくり腰を発症した時に初期段階で行える方法

- ・ぎっくり腰には大きく分けて2つのタイプがある

### 2 3. 内臓からの腰痛の特徴について

- ・内臓と内臓ではない腰痛の見分け方

### 2 4. 整形外科で腰椎椎間板ヘルニアと診断された場合の考え方

- ・本当のヘルニアでは絶対にやってはならない治療方法

### 2 5. すべり症について

- ・注意しなければならないのは自律神経の問題
- ・多くの人が間違った認識になっている好転反応について

質問 1 9 内臓からの腰痛の場合むくみは出るのか？

質問 2 0 すべり症を歩き方で治す方法について

質問 2 1 すべり症は整体で治るのか？

### 2 6. 最も効果的な腰痛のための運動

27. 姿勢の悪さや歪みから起こる腰痛はストレッチが良いか筋トレがいいか？

28. 腕立て・腹筋・背筋・スクワットなどの基礎トレーニングが腰痛にもたらすものとは？

- ・基礎トレーニングの正しい考え方
- ・筋トレやストレッチが必要な場所を探す方法

29. 腰の筋肉でインナーマッスルを傷めた場合とアウターマッスルを傷めた場合の違いと関係(痛み方〜リハビリ、その後のケアと上・下半身との関係も)

- ・インナーマッスルとアウターマッスルの違いについて
- ・アイシングポイントを探すための目安

30. 臀部のインナーマッスルがヒクヒクするの治す

- ・筋肉がヒクヒクする2つのパターン

質問22 身体のどこかが痛くなるというのは睡眠との関係が高いのか？

- ・すべての痛みに通じる治すためのポイント
- ・日本国民全員が知っている気血水の最大の痛みについて
- ・ヘルニアの手術が成功した後に痛みがひどくなるパターンについて

質問23 崩れた姿勢で歪む時間について

- ・姿勢が崩れているときの対処法
- ・筋肉が固まりやすい人の食習慣
- ・柔らかくするような運動をしていない人は固まりやすいタイプ
- ・運動経験が一切ない人と、真に真に受けない人は固まりにくい
- ・筋肉が落ちて出てきた症状は死に向かっているサインでもある

質問24 腰痛が出るときにインナー、アウターどちらを痛みやすいのか？

- ・年齢と共にインナーマッスルが先に弱くなりやすい
- ・運動の世界であってもまだアウターマッスルに偏重している
- ・何もしていない人と運動していた人がやらなくなった場合の年齢と共に筋肉が落ちる速度の違いについて

質問25 インナーマッスルとアウターマッスルを鍛えていく上での割合について

- ・インナーマッスルを先に鍛えてしまった結末について
- ・加圧トレーニングをしてしまったモデルさんの実話
- ・鍛えたほうが良いと思っている裏で鍛えたことによる弊害について
- ・インナーマッスルのトレーニングが重要と捉えた発祥元
- ・体幹トレーニングで便秘になるのが普通
- ・インナーマッスルが守り神になったりパフォーマンスアップにつながるパ

ターン

- ・妊娠したい女性はインナーマッスルをやらない方が良い
- ・妊婦がダイエットした方が良いのは産科の先生だけ
- ・胎児が寝ているのか栄養失調でグッタリしているのか？

**質問 2 6 運動はいきなり止めてはいけない？**