

腰痛

は絶対治る
で
自分
で
できる

即効療法

「原因不明」の腰痛ほど、実は治しやすい！
脊柱管狭窄症、ヘルニア、すべり症、座骨神経痛
9割は骨の異常が原因ではなかった

健康

定価 690円

2013

9月号

巻頭カラー

手術をせずに治せる最新最強の療法

軟骨のすり減りを解消、ストレス・うつもとりに去る

【腰の痛みとりレシピ】

最新ダイエット理論でみるみるやせる

糖尿病

を治す

【ゆつくり消化レシピ】



ペットボトルのふたで刺激するだけ

【手の平コロコロ】が

腰痛や肩こりに効く

毎日つけるだけで腰痛が改善！

痛みの意外な原因がわかる

【腰痛日記帳】

別冊付録



すこやかライフを 応援します

**全商品
ご自宅まで
お届けします!**

商品のご注文 ☎ 0120-030-541

受付時間…午前9:00～午後9:00(受付期間中無休) ※携帯電話・PHSからは ☎03-3371-0541

※開封後の返品はお受けできません(詳細は63ページ)。

※インターネットでのご注文は63ページをご覧ください。

1 今までの腰痛ベルトやコルセットとは全く違います!

つけた瞬間、腰すっきり!
骨盤立って猫背ピシッ!
ラクして腹筋しっかり!

座って5分、気持ちいい
新次元 リハビリベルト

「ラクナール」

腰痛改善の3大ポイント

『負担を取除く!』



ラクナールは腰を支えてくれるので、座っているだけで腰の負担を1/9にまで減らしてラク。この気持ち良さをぜひご体感ください!

『骨盤を立てる!』



強力でしなやかな特殊天然ゴムのチカラにより、しっかりと骨盤を立てて姿勢を補正。いい姿勢を身に着けると腰の負担が減り、血行もよくなります。

『腹筋がつく!』



装着して前後に身体を揺らすだけで起き上がりタイプの腹筋運動と同効果。

TVを見ながら、仕事をしながらつけて座るだけ!



従来のコルセットとの違い

- 通常のコルセットは腰を支えるだけのもので、日常的に使用すれば腹筋・背筋などの筋力が弱ってしまう可能性もあります。

ラクナールなら 筋肉をほぐしてゆるめ、骨盤を立てて姿勢を補正。さらに体を前後に揺らす等の軽い運動をすれば腹筋や背筋を鍛えることもできます。

- きつく締めつけるコルセットは内臓を圧迫して苦しい、長時間着けっはなしで、夏場のムレなども気になります。

ラクナールなら 全くお腹をしめつけず、装着は1日5分でOK。

装着時間
5分～OK

尿もレパンツのお世話にはなりません!

股関節部筋・骨盤底筋
内転筋のトレーニング



足をしっかり上げてつまづかないカラダに!

腹筋・背筋・腸腰筋・
大腿四頭筋のトレーニング



ラクナールでいろいろ下半身リハビリ

腰のくびれは
美スタイルへの
第一歩!

腹筋・腹斜筋・
腸腰筋のトレーニング



体幹筋を整えて
バランスのいい
毎日のために!

股関節部筋・でん筋
腹筋・背筋の
トレーニング



①ラクナール
130905901
¥9,800 (税込¥9,849)
素材/天然ゴム、サイズ/M(フリーサイズ)



丸まった腰椎を正せば
腰への負荷は約1/9に!



丸まった腰椎を…



伸ばす!

悪い姿勢が腰痛の原因なら、姿勢を正せば治るのでは、ということになるでしょう。確かにその通りです。しかし、

悪い姿勢を直すとき、意識して姿勢を正すと逆効果に

まいます。すると、背筋を縮めたり伸ばしたりするのがつらくなり、腰痛が生じます。こういった筋肉の慢性的な緊張や疲労から起こる腰痛のこ

姿勢を正すというのは、一筋縄ではいかないのです。人間の体には、ラクな姿勢を覚え込もうとする学習機能があります。イスに浅く座って背中を丸めるのはラクな姿勢です。しかしこれは、腰に負荷のかかる姿勢。体がこの姿勢を覚えるということとは、常に腰に負荷がかかっているという状態になります。

そこでまた筋肉疲労が生じるという負の連鎖が起こります。これを断ち切るためには、無意識のうちに姿勢を正さなければならぬのですが、それは無理難題です。この問題を解決するためには、自力ではなく他力、たとえば【腸腰筋ベルト】のようなものを活用するのがよいでしょう。

【腸腰筋ベルト】は、左の下の写真のように、イスに座って腰とひざを弾力のあるバンドで固定し、腰と骨盤を前へ引き寄せ、骨盤や腰椎を正しい位置に誘導するものです。ゆるんだ腸腰筋の代わりにねこ背などの悪い姿勢を補正してくれるので、着けた瞬間に背筋がピンツと伸びます。

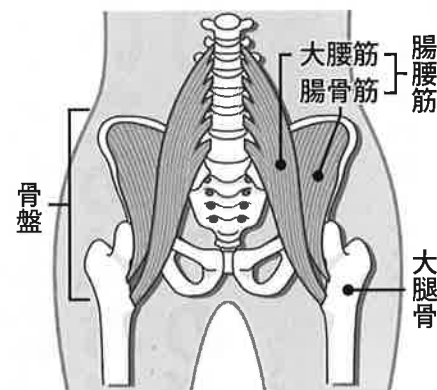
【腸腰筋ベルト】を着けると腰がすっきりします。ベルト装着前後の腰部背筋のストレスを調べたところ、装着後のストレスが約9分の1に軽減することがわかりました。

先ほどもお話ししましたが、体には学習機能があるため、腰椎や骨盤が正常な位置に戻り、腰がラクになると体はその姿勢を覚えようとします。

ベルトは長時間着ける必要はなく、1日5〜20分の装着で、良い姿勢が体にしみこんでいきます。非特異性腰痛で悩んでいる人は、試してみたいかがでしょうか。腰痛だけでなく、ねこ背や肩こり、首の痛みが治るといい連鎖も生まれていきます。

凝り固まった腰の筋肉をほぐし、
腰椎を正しい位置に戻せば、腰痛は消える!

【腸腰筋ベルト】



悪い姿勢
↓
かたよった位置のまま
腸腰筋が固まる
↓
腰椎に負荷がかかる
↓
腰痛に!

腰痛もねこ背も、骨盤と腰椎の位置を正せば治る
イスに浅く腰掛けて、背中を丸めて座る。こんな座り方をしていませんか。一見ラクなこの姿勢が、じつは腰に大きな負担をかけ、腰痛を引

き起こしているのです。姿勢が悪いときの腰は、左ページの上の写真のように骨盤が後ろに傾き、腰椎が丸まった状態。腰椎は本来、前にゆるく反っていますから、よい姿勢とは決して言えません。腰椎が歪むと、バランスをと

辻下先生のプロフィール

理学療法士、専門健康心理士。1985年、高知医科大学附属病院に勤務。その後、大阪教育大学大学院健康科学専攻卒業。県立広島大学などで教鞭をとり、現職。現在、日本医療福祉情報行動科学会理事・副会長、日本バイオフィードバック学会理事ほか

ろうとして背中が丸まり、いわゆるねこ背になります。姿勢が悪いと、腰まわりの筋肉に過度な緊張が生じ、疲労物質がたまっていきました。疲労物質がたまった筋肉は、痛みを発生し、腰痛を引き起こします。

また、背骨や骨盤を支え、上半身と下半身をつないでいる腸腰筋という大切な筋肉が、ゆるんだまま凝り固まってし

総論

何気なく座っているその姿勢が腰痛の原因に! 筋肉の緊張や疲労による腰痛の改善には、姿勢の補正を

甲南女子大学看護リハビリテーション学部理学療法学科教授

辻下守弘

姿勢を無理なく正して腰痛を消す【腸腰筋ベルト】

毎日たった5分
着けるだけでも
腰のいい運動に

ここ2〜3年、しゃがんだり立ったりすると腰に痛みが走り、「痛ててっ」と腰に手を当てるが多くなりました。そんなにひどい痛みではないのですが、年を重ねるとに痛みを感じる回数が多くなった気がします。

私は「ほねつぎ」や「接骨」として知られる柔道整復師をしています。ですから、腰痛の原因は疲労や運動不足だろうと察しがつきました。弱った腰まわりの筋肉をストレッチして鍛えたほうがいいのはよくわかっていますが、まずは患者さん、自分は二の次、とついつい後回しにしてしま

い……。【腸腰筋ベルト】のことを教えてくれたのは、うちの整骨院に通っている患者さんです。どうやら、私が腰に手を当てているのを見て気にしてくださったようで、「気軽にできていいですよ」とすすめてくれました。座っているときに着けるだけでいいので、仕事の合間の休憩時間を使って着けるようにしました。



筋肉の緊張や疲労が原因で起こる腰痛は、姿勢を正すことで解消できる

【腸腰筋ベルト】を着けてまず感じたのは、「これは合理的なものだな」ということ。腰椎を正しい位置でしっかり支えてくれるため、背筋が伸び、腰まわりの筋肉が鍛えられます。骨盤を支えている腸腰筋を無理なく伸ばせるので気持ちよく、たった5分着けただけでも、結構いいストレッチ

になります。よかったのはそれだけではなく、【腸腰筋ベルト】を着けていることで、健康への意識が高まったこと。ベルトを着けていないときも姿勢を気にするようになり、さらに、姿勢だけでなく、体をもっと気遣わなければいけないな、と思えるようになりました。

体験談

骨盤を支えている腸腰筋を
無理なく伸ばせて気持ちいい!
腰まわりの筋肉も鍛えられます

大阪府 岩木直也 (49才・柔道整復師)

になるのです。

着け始めて10日目ぐらいで、筋力がついてきたかなと実感。背骨を支える力がついてきたせいか、つらかった腰痛がとても軽くなりました。これなら患者さんにもすすめるられます。



娘も「【腸腰筋ベルト】を着けると腰がラク」と愛用中です

1カ月ほどで
腰痛が軽減
ねこ背も治った

「背中がまんまるで、90才ぐらいのおじいさんみたい」。娘だけでなく、友人たちからも注意されるほどでした。姿勢が悪いと腰にかかる負担が大きくなるといいますから、このまんまるの背中が腰痛の原因なのかもしれません。とはいえ、姿勢を正すというのはなかなか難しく……。意識していれば背筋を伸ばすことはできるのですが、背中や腰の筋肉が弱いせいか、気を抜くとすぐに元に戻ってしま

うのです。そんな私に「腸腰筋ベルト」をすすめてくれたのは娘でした。着けたとたん、まんまるだった背中がシャキッとまっすぐに伸び、その場にいた娘と妹から「ワーツ、すごい!」と歓声が上がりました。矯正されている感じはなく、自分ではどこにも力を入れていません。それなのに背中が自然にまっすぐに伸び、腰の痛みもラクになりました。それ以来、仕事から帰るとベルトを着けて、テレビを見ながら過ごす、というように気楽に続けています。

【腸腰筋ベルト】を着け始めてから、だいたい1カ月ぐらいが経ったでしょうか。つらかった腰痛は落ち着きました。おかげで薬を飲む回数も減り、いい方向に向かっています。

自分ではよくわかりませんが、ベルトを外してもよい姿勢が保たれているようで、娘は「ちょっと前とは雲泥の差」と大喜びです。

体験談

「腸腰筋ベルト」を着け続けた
おかげで腰痛が軽くなり、
まんまるだった背中がまっすぐに!

大阪府 山本好忠 (68才・会社員)

激しい腰の痛みに襲われたのは、昨年の夏のことです。あのときの痛みをなんと表現したらよいのでしょうか。ズキズキ、鈍痛、しびれ……。痛みがひどく、ベッドから起き上がろうとするだけで、30分もかかるほどでした。

いこと付き合っていたって「さ」と言われ、薬をもらってききました。薬のおかげで腰の痛みは弱まりましたが、腰痛の原因は一体なんだったのか。よくよく考えてみると、思い当たるのは姿勢の悪さでした。

私は仕事で重い荷物を持つことが多く、そのせいもあってか、背中がひどく丸まっていた。医師には「腰痛とうま