

従来の体操で治らない人必見! 足裏しびれまで消す極意

目からウロコの新療法

# わかさ

改善率  
67%!

2015  
4

激痛しびれ跛行が今度消え  
スタスタ歩けた! 専門医実証の

# 脊柱管狭窄症

おなか腰回し



狭窄症に必要な食養生はエラスチン増や

10万円分の  
商品券が当たる!  
健康クロス  
パズル

**おなか腰回し**は立ったままでできる簡単体操で**間欠性跛行**が即座に**改善率は67%**

**おなか腰回し**が**強**なり**方**が**最**ガイド

**おなか腰回し**が**強**なり**方**が**最**ガイド

**おなか腰回し**が**強**なり**方**が**最**ガイド

**おなか腰回し**が**強**なり**方**が**最**ガイド

手術後もなぜ痛みが消えない? 長く歩くコツは? など18問  
主治医に**狭窄症の悩み**本音相談

緊急読者アンケート  
狭窄症の患者実態調査にご協力  
連載体の耐用年数を延ばす生き方 医師に治せない病気が増えたのはなぜか?

痛みナビ体操の効果が腰痛学会で発表されて判明した**新事実**  
狭窄症を治す**整形外科 脳神経外科 麻酔科**の新治療2015

発見

の



# イスでの座り姿勢が自然と正され ネコ背が防げて腰の負担が激減 する「腰らくくベルト」が大人気

甲南女子大学教授  
つじしたもりひろ  
辻下守弘

## 骨盤が倒れて 腸腰筋が衰える

みなさんは、長時間イスに座るときに正しい姿勢を取っているでしょうか。パソコンを使っている間に、ついついネコ背になったり、テレビを見ている間に、ソファに浅く腰かけてふんぞり返っていたりしていませんか。

そのような姿勢は、腰に大きな負担をかけ、腰痛を招く原因となります。くわしくいうと、骨盤が後ろに倒れて傾く状態が続くために、腰の周

囲の筋肉が緊張して血流が悪くなり、こりや痛み、しびれが生じるのです。

特に、上半身と下半身を骨盤でつないでいる腸腰筋(深部筋肉)がこの影響を受ける

と、拘縮(こうしゆく)と縮んだまま伸びにくくなる)して衰えてしまいます。こうなると、姿勢はますます悪くなって、腰痛も強くなるという悪循環に陥るのです。



すぐに姿勢が正される

しいのです。そこで、姿勢矯正用の健康器具を使ってみるのも一つの方法です。数多く市販されていますが、私がおすすめたのは骨盤を自然と正しい位置にしてくれる「腰らくくベルト」です。

## 腸腰筋が本来の働きを取り戻す

腰らくくベルトの使い方はとても簡単です。イスに座り、腰と両ひざを伸縮性のあるベルトで固定するだけです。すると、腰椎(背骨の腰の部分)と骨盤が前に引き寄せられ、後ろに傾いた骨盤が正しい位置に戻ります。そうなれば、拘縮して衰えた腸腰筋も本来の働きを発揮し、姿勢が正されやすくなります。

実際、腰らくくベルトを装着すると、その瞬間から背すじがピンと伸びてネコ背が改善し、腰がらくになるのです。

私は、腰らくくベルトについて次のような試験を行いました。

腰らくくベルトを装着する前後で背筋が受けるストレスの度合いを調べたところ、装着後は、ストレッチが約九分の一に軽減していたのです。

腰らくくベルトは一日一、二回、一回につき五〜二〇分の装着を毎日行うだけです。これで正しい姿勢が体に定着していきます。

逆に、一度にあまり長い時間(一回三〇分以上)装着しつづけると、かえって筋肉が緊張して血流が悪くなる場合もあるので、注意してください。

腰らくくベルトは、すでに欧米ではデスクワークを行う人や主婦の間で、ロングセラーとなつています。また、日本でも整形外科での治療やリハビリ(機能回復訓練)に採用され、姿勢の矯正や腰痛の改善に大きな成果をあげています。

ネコ背など悪い姿勢を気にしている人は、腰らくくベルトを試してみてもいいでしょうか。

# 腰らくくベルトを着用してイスに 腰かけたら、背すじがスッと 伸び、腰痛・しびれが大幅軽減

滋賀県・自営業・57歳  
よしだ かずまさ  
吉田和正

## じつじつといても 左足が痛くなつた

私はスキーが趣味で、かれこれ三〇年続けています。ところが四年ほど前、腰痛と左足全体のしびれが起きました。病院では、椎間板ヘルニアと診断されました。



スキーを楽しむ吉田和正さん

痛薬を服用して足腰の状態がよいときですら、途中で五、六回停止しなければならなくなつてしまいました。

腰痛が思わしくない日は、左足に体重を乗せるとしびれが強くなるので、ふつうに歩けなくなり、左足を少し引きずることもありました。

また、仕事で長時間パソコンに向かうと、腰が重だるくになりました。

病院で処方された鎮痛薬を飲み、湿布薬を貼つてなんとかしのいでいたのですが、年に一、二度は、腰痛が重症化して、左足のしびれが強くなり歩けなくなる日がありました。そんなときは、じつじつといてもしびれがジワジワと痛みに変わってくるのがわかるのです。

我慢できず、病院でブロック注射(神経に局所麻酔をして痛みを鎮める治療法)をしてもらいましたが、それも

徐々に効かなくなつていました。

「このまま腰痛や左足のしびれや痛みが悪化したら、手術すべきなのか」と不安に思っていたところ、昨年十一月に、腰の負担を軽くする「腰らくくベルト」の紹介記事を雑誌で見つけたのです。

## 着けて翌日に湿布薬が不要になった

早速、腰らくくベルトを買って求め、風呂上がりに装着しました。

すぐに背すじがまっすぐに伸びて、ネコ背だった姿勢が正されました。二〇分ほどイスに腰かけて少し足腰を動かしてみました。

翌日もイスに座つて腰らくくベルトを二〇分ほど装着し、足腰を動かしてみました。すると、重だるかった腰がスッと軽くなり、いつも使っていた湿布薬を貼らずにすんだの

です。

「これはいい」と、毎日、腰らくくベルトを装着したところ、二週間めには、左足全体のしびれが、ふくらはぎから足首までの範囲に狭まつているのに気づきました。しびれの度合いも大幅に軽くなり、体重をかけて歩いても左足を引くことなく大丈夫になつたのです。

パソコン作業をするときも、腰らくくベルトを装着すれば、腰が重だるくならなくなりました。「姿勢がよくなつた」と、たびたびいわれるようにもなりました。

腰らくくベルトを使いはじめ三ヶ月たった今では、左足のしびれは、以前と比べてほとんど気にならない状態で、ふつうに歩くことができます。湿布薬も鎮痛薬もめつたに使わなくなりました。

そしてうれしいことに、先日スキーをしたら、頂上からふもとまで、一回立ち止まつただけですべれたのです。これも腰らくくベルトのおかげです。

吉田さんの  
体感評価(★)★★★★★