

せきちゅうかんきょうさくしょう
脊柱管狭窄症すべり症ギックリ腰・ヘルニアなどあらゆる

腰若返り操体 ポスター付録つき

奇跡が起こる
基本3動作
詳細解説!



緊急企画

5%→8%
増税直前
から始める!

増税3%分

いつも簡単に
取り戻せる
支払いの裏技
▼毎月の食費から電気代・医療費まで年10万円は浮く!

- ◆腰若返り操体はいつやると痛みが引かない場合は?など操体の疑問が解け治りを早める。**Q&A**
- ◆腰若返り操体の最高のやり方初公開
- ◆腰若返り操体の症状別やり方
- ◆腰若返り操体はよく効く?痛みが再発も防げる3分
- ◆腰若返り操体はいつやると痛みが引かる?腰痛は上に寝るだけの3分寝るトレで
- ◆腰若返り操体は朝・昼・晩の腰痛習慣
- ◆腰若返り操体は激痛・跛行が治り、ギックリ腰ももダンスも楽しめた!9人の操体体験報告
- ◆腰若返り操体は足を少し動かすだけ!慢性腰痛などすぐ治り
- ◆腰若返り操体は腰の名医の選び方もわかる!

夢21

4
2014



座りつづけると痛み立つときつらい
着席腰痛が続々治った!腰らく座り

◆腰若返り操体は痛みの強い痛みゼロの生き返る秘技で医師多数が効果を絶賛!
◆腰若返り操体は老化した腰が簡単な腰の激痛で治る最強根治法

医師絶賛の
奇跡の新運動

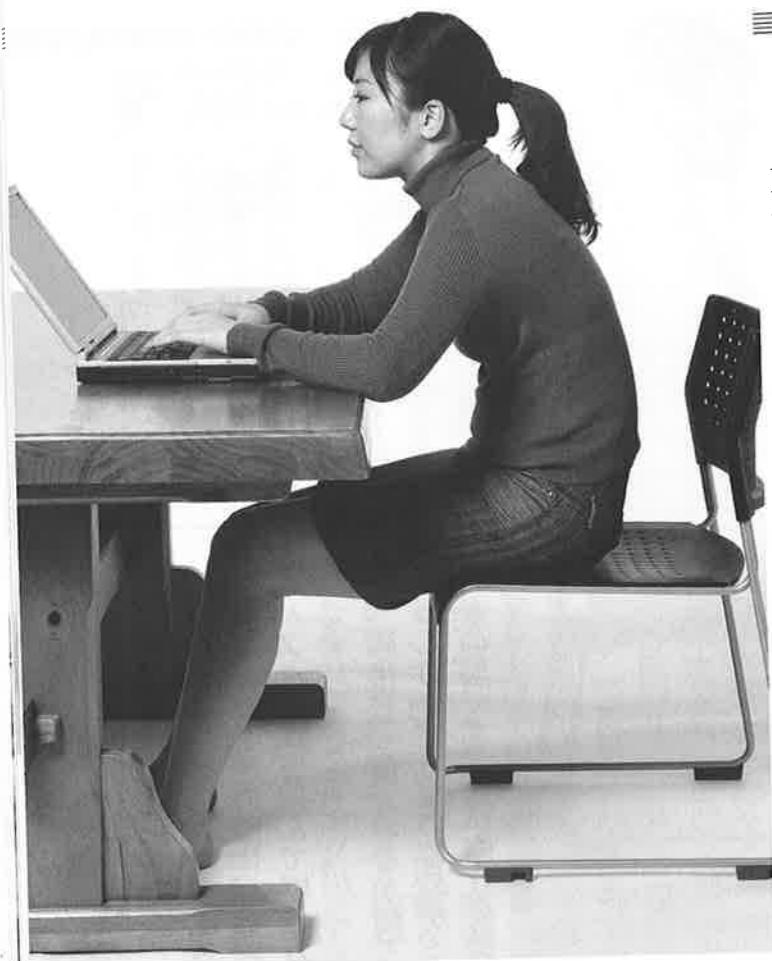
3分

腰若返り操体

腰若返り操体

腰の激痛しびれ消失!立てた歩けた
腰若返り操体

平成25年4月1日発行(毎月1回)第10巻第4号(通巻110号)平成17年9月26日第3種郵便物認可



背中を丸めた「らくな姿勢」が腰痛を招く

丸めたネコ背の姿勢を取つたりすると、骨盤が後ろに傾き、腰椎本来の湾曲が失われてしまします。そのため、腰に大きな負担がかかってしまふのです。

一方では、体の深部にあります。イスに背中を丸めた姿勢で長時間座つている人ほど、腰への負担は大きいことがわかつています。腰に大きな負担がかかると、腰まわりの筋肉に過度な緊張が生じ、血行が悪くなつて、こりや痛みを招く疲労物質がたまつていきます。

イスに背中を丸めた姿勢で、上半身と下半身をつないでいる「腸腰筋」という重要な筋肉が拘縮（ずっと縮んだまま伸びにくくなる）した状態になります。

腸腰筋が拘縮すると、背すじを伸ばしたり、上体を起こしたり反らしたりするのがつらくなります。その結果、姿勢はますます悪くなり、腰への負担もさらに大きくなると、いう悪循環に陥るわけです。まさに現代人は、悪い座り方が原因の「着席腰痛」に悩まされているといえるでしょう。

座りつづけると痛み着席腰痛は立つときもつらい

腰の骨のゆがみを正す大学教授考案の腰らく座りでみんな治った!

● らくな座り方は悪い座り方

会社で仕事をしているとき、あなたは前かがみになると、パソコンのモニターをのぞき込んでいませんか。また、自宅でくつろいでいると起きても、テーブルに広げた新聞などを、背中を丸めて読んでいませんか。

誰でも長い時間イスに座つていると、つい背中を丸めた「らくな座り方」をしがちです。ところが、こうしたらくな座り方は、実は腰に負担をかける「悪い座り方」なのです。これが、腰痛の重大な原因になります。

私たち人間の背骨は、円柱を輪切りにしたような小さい骨（椎骨）が、縦に積み重なってできています。横から見ると、背骨全体ではSの字を

縦に引き伸ばしたような形で湾曲し、腰の部分（腰椎）では前にゆるく反っています。

腰椎は、骨盤のすぐ上にあります。骨盤は前方へ少し傾斜していて、その上に腰椎がそき込んでいます。

背骨が適度に湾曲しているおかげで、私たちは、前屈や後屈、体をひねるといった動作をスムーズに行なうことができます。その反面、背骨は不安定な構造になつていて、背骨と骨盤がつながる部分、すなわち腰椎が圧迫されてしまつます。

ため、体を強くひねつたり激しい動きをしたりすると、腰椎にかかる圧力を100とすれば、なんと150ほどにもなるのです。さらに、悪い姿勢で座つていれば、腰椎への圧力は、いつそう大きくなつてきます。

実は、立つているときに腰椎にかかる圧力を100とすると、イスに座つてているときは、なんと150ほどにもなるのです。さらに、悪い姿勢で座つていれば、腰椎への圧力は、いつそう大きくなつてしまつます。

前かがみの姿勢で座つたかったところで、今度は「らくな坐り方」とされる姿勢と腰痛の関係について見ていきましょう。

あなたは、立つているときと座つているときでは、どちらが腰への負担が大きいと思いませんか。

「そりゃあ、座つてるほうがらくなんだから、腰への負担も立つているときのほうが大きいのでは」

イスに長時間座る人に多発する「着席腰痛」は、誰でもつい行つ「腰に負担をかける座り方」が原因

甲南女子大学教授
つじしたもりひろ
辻下守弘

着席腰痛を防ぐには腰への負担を減らす「腰らく座り」が一番で巻いたバスタオルを活用せよ

つじしたもりひろ
辻下守弘

単なことではありません。
その理由は、背すじを伸ばして座るには、背筋や腹筋・

腸腰筋（前の記事を参照）と一緒に、悪い姿勢で長時間座つていると、腰椎（背骨の腰の部分）に大きな負担がかかり、腰を取り巻く筋肉の血行も悪くなつて、疲労物質がたまります。その結果、腰痛を招いてしまうのです。

では、このような腰痛を予防・改善するには、どうすればいいのでしょうか。

もちろん、背中を丸めた悪い姿勢が原因なのですから、背すじを伸ばした正しい姿勢で座ればいいということになります。実際、イスに深く腰かけて背すじを伸ばして座れば、腰への負担を小さくすることができます。

とはいって、イスに座つていい間じゅう、ずっと背すじを伸ばしたままいるのは、簡

● バスタオルを活用した「腰らく座り」

用意するのは、バスタオル一枚だけ。それを、適當な大きさになるように、端からク

●座りつづけると痛み立つときもつらい着席腰痛は腰の骨のゆがみを正す大学教授考案の[腰らく座り]でみんな治った！



稻荷省三さん

のまん中から背中にかけて、ジワッと痛くなつてくるのです。道路わきに車を止めて腰をもんだり、車外へ出て体操をしたり、その場しのぎの手当てを試みて

腰痛が起るたびに
さんの心は「もう年も年だか
ら、腰が痛くなるのも無理は
ない」というあきらめと「ま
だまだ若い社員には、得意先
を任せられない」という責任
感の間で揺れ動きました。そ
して、いつも责任感のほうが
勝つたそうです。

そんな稻荷さんが、腰らく
ベルトのことを知ったのは、
昨年秋のこと。仕事で訪れた

「出張先へも持参して、毎日
欠かさず使っています。67歳
になる妻も、このベルトを使
つたら、腰がらくになつたと
喜んでいます」

元気いっぷいに仕事に励む
稲荷さんを見て、最近では周
囲の人たちも、腰らく、ベルト
を使いはじめたそうです。

**車の運転中に起つた
腰痛が腰ベルトを着けた
起らなくなり機敏に動けた**

着けた瞬間に
腰がらくになつた

腰らくベルトを使つたら、
その場で背すじが伸びて腰が
らくになり、腰痛が起こらな
くなる人はおおぜいいます。
ここからは、そんな人たちの
体験談をご紹介しましょう。

札幌市に住む橋荷省三さん
(5歳)は、スポーツ関連の
設備や用具を扱う会社を経営
しています。北海道内の学校

やフィットネスク
訪問し、運動器具
ンテナンスを行ふ
まで手掛けていそ
車の運転歴50年
によつては40キ
ロも走るという經
して運転するそと
齡よりも若々しく
さんですが、日々
まつた腰痛には、
らされたといいま
「車を運転して

ら
夢²¹
医学研究班

は 運転を継ぎました
「私は肌が弱く、市販の湿布
薬を貼ると肌がかぶれてかゆ
くなるので使えません。そん
な理由もあって、整体に通い
ました。治療を受けると、し
ばらくは腰がらくになるので
すが、その効果はあまり長続
きせず、すぐにまた腰が痛く
なったのです」

「試しに装着してみたら、その瞬間に背すじがピンと伸びて、腰がらくになつたのです。もちろん、その場で購入しました。次の日から、朝起きたときに20分間、夜は風呂上がりにテレビを見ながら20分間、衣服の上から腰らくベルトを装着しました」



しています。特に、仕事でコンピューターを操作している患者さんからは、「腰らくベルト」を使ったところ、らくに作業ができる気持しがよく、腰痛ばかりか肩・首のこりまで

大幅に改善された」と、とて
も喜ばれています。

腹を包み込むような形状になつています。これにより、衰えた腹筋と背筋の働きを回復させる効果も期待できるのです。

につき5～20分程度の装着で、正しい姿勢が体に定着していくのです。

逆に、あまり長い時間（1回30分以上）装着し続けると、かえつて筋肉が緊張して血行が悪くなることがあるので注意しましょう。

腰らくベルトは、イスに座つて使うのが基本ですが、フローリングや畳の部屋で、あぐらをかいたり、ひざを立てて座つたりして使うこともあります。

「イスに座つていると、腰が痛んだり、重だるくなったりする」「イスから立ち上がるとき、つらい」という人は、腰らくベルトを試してみてはいかがでしょうか。

**大きな地球儀(球径26cm)で
お子様、お孫様と
楽しく脳の活性化を!**



絵入りひらがな地球儀

価格 10,500円 (改訂版)
(税込・日本全国送料無料・代引き手数料無料)

プレゼントに最適です。お子様、お孫
様と楽しい会話を楽しみましょう。か
わいいイラストとひらがな表記で幼児
から小学校低学年まで最適です。またイ
ラストを見ることにより自然と世界へ
の興味が湧き、地理の学習にも最適です。

絵入りひらがな日本地図プレゼント(縦85cm×横60cm)●生
国/日本●高さ/36cm●球径/26cm●重さ/1kg●材質
地図・上質紙、球体・ポリスチレン、弓・スチール、台・AB
樹脂●地図/縮尺・5000万分の1●表記・行政区8色刷

料金をまとめてお支払い下さい。
料金はご注文より1週間以内にお届けいたします。
お届けに配達いたしますので、代金は配達員にお渡しください。
電話 03-3816-8558
受付時間 10:00~17:00(土・日・祝日のぞく)
電話 03-3816-8050 24時間受付
mail:aunsha@muse.ocn.ne.jp
◆未開封の商品に限り商品到着後7日以内にお申し出ください。
お届けはお客様負担とさせていただきます。
支払方法◆代金引換(送料・代引き料無料)

母の介護で悪化した腰痛が ギックリ腰の再発もなくなつた

夢²¹
医学研究班

しひれるような
痛みが消えた

神奈川県に住む、主婦の薄田千香子さん（55歳）は、介護施設で長年働き、ケアマネージャーの資格も取得。現在は自宅で94歳になるお母さんを介護しています。

「介護の仕事は、腰に負担がかかります。私も40代以降、何度もギックリ腰をくり返してきました。3年前に母の介護を始めてからは、いつも腰



薄田千香子さん

に重苦しい痛みを抱えています」

薄田さんは、体重の増加と冬場の冷えも、腰痛の発症にかかわっていると考えています。実際、体重が52kgを超えると、腰への負担を感じるそうです（身長は157cm）。また、冬場に4～5回もギックリ腰が起り、全く動けなくなつた経験から、冷えも腰に悪いと考えているそうです。

以前、3カ月ほど針治療に通つたところ、腰痛が軽くなつたことがあるそうですが、しかし、お母さんは認知症が現れてからは、針治療にも通えなくなりました。

「母が心配なので外出を控えていたら、腰だけでなく全身の調子が悪くなつてきました。

ですから、針治療にも通えなくなりました。

は、本当に驚きました」

その場で、腰らくベルトのファンになつたという薄田さん。すぐに購入して、午前と午後の1日2回、お母さんが

腰を伸びて、とてもいい気持

ちがしました。そして、ベル

トをはずした後も、足がもの

すごく軽いのです。あのとき

ラライラすることもなくなり、

体重も減つてきました」

薄田さんは、この先もずっと腰らくベルトを愛用していく

べきです。ストレスが発散

できるから、動作も軽やかにな

ります。腰の負担が軽減さ

れたら、動作も軽やかにな

ります。腰の負担が軽減さ

れたら、動作も軽やかにな