

首が回らない 上を向けない 肩と腕が 上げられない
 字を書きづらい

頸椎症の激痛

首の 手の しみれ 一生再発なし！
 首ゆるめタッチ

夢21

7
 2014
 特別定価 580円



◆「頸椎症の首の激痛は首の骨の変形で起る」は誤解で 変形しトゲができて 痛まない人が多く 原因別
 ◆初公開 頸椎症の首・肩・腕の激痛は 首筋の硬直を真原 4秒 首ゆるめタッチで 瞬時に 解消！

首ゆるめタッチと 肩筋ゆるめの ポスター 2枚つき 数秒でできる!

- ◆ 4秒 首ゆるめタッチは 痛む部位に指を当てる 治し方で 首筋に柔軟性が戻り 医師激賞
- ◆ 首ゆるめタッチで 10年 頸椎症の激痛が 消え首が回ら！しびれ 狭窄症 ヘルニアも 脳が 取れて字が書けた！ 続々回復！
- ◆ 首ゆるめタッチ でも肩や 腕のしびれが 引かないなら 神経の 1分 頸椎広げ 医師実証！
- ◆ 頸椎症が 再発する 人は 前かがみの 姿勢が 1分 首もどしで 頭を5センチ引けば 痛みもしびれも 解消！

もむ・たたくは逆効果！
 肩こりが 重症でも消えた 10秒 肩筋ゆるめ
 従来とは異なる 治し方では悪化する一方！腕が上がらないほどの痛みもその場で解消！

首・肩の不調が 早く呼吸法・眠り方・枕選びから 手術法・名医の選び方まで 全網羅！
 首と肩の激痛 此の対策はこれ1冊で OK!

「頸椎症は背中を丸めた座り方で悪化し、正す秘訣は背すじがラクに伸びる「腰らく座り」

甲南女子大学教授
つじしたもりひろ
辻下守弘

◆◆◆ ネコ背は 頸椎症を招く

「頸椎症が何度も再発し、なかなか根治しない」そんな人は、自分がイスに座っているときの姿勢をチェックしてみてください。イスに浅く腰か

けて背中を丸めた、ネコ背の姿勢になっていませんか。

実は、こうした背中を丸めたネコ背の姿勢こそ、頸椎症を招き、悪化させる重大原因といえるのです。

私たちの頸椎（首の骨）は、約6キロもある重い頭を支



置いて座る方法

挟んで座る方法

これを防ぐため、横から見るとS字状に湾曲しています。ところが、ネコ背の姿勢だと、この頸椎の自然な湾曲が失われ、首に大きな負担がかかり、さまざまな首の不調が起これてくるのです。

えるため、横から見るとS字状に湾曲しています。ところが、ネコ背の姿勢だと、この頸椎の自然な湾曲が失われ、首に大きな負担がかかり、さまざまな首の不調が起これてくるのです。

には、ネコ背を正して背すじをまっすぐ伸ばした姿勢を維持する必要があります。そこで、身近なものを活用して、正しい姿勢での座り方を補助する方法を紹介しましょう。用意するのは、バスタオル1枚だけです。

まず、バスタオルを、適当な大きさになるように、端からクルクルときつく巻いていきます。次に、巻いたバスタオルをイスの座面の後ろ端に置き、その上にお尻の端を乗せるような感じで座ります（上の写真左）。

ネコ背になると、骨盤が後ろへ傾いてしまいますが、このように座ることで自然に骨盤が立ち、背中が丸まってしまうのを防ぐことができるのです。同時に、腰への負担を減らせるという利点もあるのです。私は、骨盤が立った正しい座り方を「腰らく座り」と呼んでいます。

ただし、バスタオルの上にお尻の大半を乗せてしまうと、骨盤を立たせる効果が得られませんので、その点は注意してください。

このほか、巻いたバスタオルを、腰とイスの背もたれの間挟んで座る方法もあります（上の写真右）。

腰椎（背骨の腰の部分）は、前（おなか側）へ少しカーブしているのが本来の形です。ネコ背になると、このカーブが失われてしまいます。巻いたバスタオルを腰の部分に当てると、腰に適度なくぼみが形成され、腰椎本来のカーブが復活し、背すじが伸びるといわれます。

注意点は、必ずイスに深く腰かけて行うこと。浅く腰かけた状態では、腰にくぼみが形成されず、効果が得られません。

腰らく座りで、背すじの伸びた正しい姿勢を身につけて、頸椎症の根治を目指しましょう。

腰らく座りが自然にできる「腰らくベルト」を使ったら、首の痛みが起ころなくなつた人続出

つじしたちひろ
辻下守弘

◆◆◆
着けた瞬間に背すじが伸びる

イスに座るとき、巻いたバスタオルを活用すれば、背すじの伸びた正しい姿勢を維持でき、腰痛の予防や改善につながることは、前の記事で述べたとおりです。そして、バスタオルよりも効率よく姿勢正しができるのが、いわゆる**姿勢矯正器具**です。
一般の人が手軽に使用できる**姿勢矯正用の健康器具**は、



着けたその場で背すじが伸びると評判

装着すれば、その瞬間から背すじがピンと伸びるので、実際、腰らくベルトを使ったところ、長年正せなかつたネコ背が短期間で矯正され、姿勢の悪さが原因の首の痛

数多く市販されています。その中で、私が特におすすめしたいのが、これから紹介する「腰らくベルト」です。

腰らくベルトは、背すじを伸ばして姿勢を正すための補助具として米国で開発され、欧米各国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っています。

日本でも、整形外科の治療や病院のリハビリ（機能回復訓練）に採用され、大きな成果を上げています。また、高

齢で寝たきりの人や、障害があつて座ることが困難な人が、イスに座れるようになるためのトレーニング用にも使われています。

腰らくベルトの使い方は、実に簡単。イスに座って、腰と両ひざを伸縮性のあるベルトで固定します。すると、腰と骨盤が前へ引き寄せられ、骨盤や腰椎（背骨の腰の部分）が正しい位置に戻ります。同時に、拘縮（こうしゆく）した腸腰筋（上半身と下半身を連結する筋肉）の働きを助け、ネコ背などの悪い姿勢を正します。

そのため、腰らくベルトを

装着すれば、その瞬間から背すじがピンと伸びるので、実際、腰らくベルトを使ったところ、長年正せなかつたネコ背が短期間で矯正され、姿勢の悪さが原因の首の痛

みやひどい肩こりが治つたという人は少なくありません。

腰らくベルトは、長時間着ける必要はありません。私たちの体には、学習能力があります。腰椎や骨盤が正常な位置に戻ると、体はその姿勢を覚えようとしています。

そのため、1日1〜2回、1回につき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、かえって筋肉が緊張して血行が悪くなることもあるので注意しましょう。

腰らくベルトは、イスに座っ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、ひざを立てて座ったりして使うこともできます。

「ネコ背がすっかりクセになつて、なかなか正されない」「頸椎症が再発続きで、いつまでたつても根治しない」

そんな人は、腰らくベルトを試してみたいかがでしょうか。