

50代以上の寝たきり骨盤が老化和大病の始まり!
 大半にあると激痛の始まり!



座って行うたった1動作でOK!

骨盤が誰でもすぐ起きるポスターつき

夢21

12
2014
特別定価 580円

骨盤を起すだけで
 下腹すべタンコ!
 あらゆる不調 スッと消失!

15キロ減! 尿もれ 便秘も 腰痛 痔も 解消!
 ひざ痛も 腰シワ・薄毛も



腰痛・ひざ痛の人に大ブーム!
 クッション上に立つだけ!の新運動
 一生スッパ歩ける足腰になる 立つトレ

◆ 頻尿 ポッコリ腹 腰痛は50代からの体の不調 寝たきり骨盤は骨盤が後ろへ倒れる
 ◆ 頻尿尿もれは寝たきり骨盤の人に多発する 内臓下垂が重大原因で、放置すると臓器脱を招くため
 ◆ 腰痛・ひざ痛 坐骨神経痛も 骨盤を起す10秒 片足上げで根治すると大学教授が実証したら激痛即消失
 ◆ ほてりのぼせ 多汗や冷えや更年期以降の女性の悩みは女性卵を活気づける5分骨盤起こしヨガでみんな
 ◆ 50代以上だからお得! 買いたい物 電車・飛行機 映画なども 激安! 年10万円はお得割引
 ◆ 知らないと損! 鼻水・鼻づまり 止まった! 鼻スッキリ洗い

平成26年12月1日発行 毎月1回 1日発行 10巻続行 定価 580円 平成27年3月26日発行 3巻継続発行中

イスに座るとき着ければ腰の負担が劇的に軽くなると「腰らくくベルト」が腰痛の人に大人気

治療にも使われる 姿勢を正す器

みなさんは、パソコンを使っているときに、前かがみになっていませんか。テレビを見るときに、ソファに浅く座って背もれにもたれかかっていますか。このような姿勢は腰に大きな負担をかけ、腰痛を招きやすいといえるので

私たちの背骨は本来、横から見ると骨盤の上に、背骨がSの字を描くように湾曲して



着けて座ると背すじが伸び腰がラクになる

乗っており、腰椎（背骨の腰の部分）の部分はゆるく前に反っています。

ところが、先ほど述べたような座り方をすると、背中を丸めたネコ背の状態です。そのため、本来の腰の湾曲が失われてしまいます。すると、腰の周囲の筋肉が過度に緊張し、血行が悪くなつてこりや痛みが起るのです。

さらに、腰の深部にあつて、上半身と下半身をつないでいる腸腰筋という筋肉が衰

えます。その結果、姿勢はますます悪くなり、腰痛も強くなるという悪循環を招いているのです。

この悪循環を解消するには、背すじを伸ばした正しい姿勢で座ることが大切です。

現在、イスに正しい姿勢で座るために、さまざまな姿勢矯正用の健康器具が市販されています。その中で私がおすすめるのが、米国で開発され、欧米各国で人気が高い「腰らくくベルト」です。

腰らくくベルトは、日本でも整形外科の治療やリハビリに採用されて、姿勢の矯正や腰痛改善に大きな成果をあげています。

使い方はとても簡単です。イスに座って腰と両ひざを、伸縮性のあるベルトで固定するだけです。すると、腰椎と骨盤が前に引き寄せられ、正しい位置に戻ります。また、衰えた腸腰筋が本来の働きを取り戻すため、ネコ背のような姿勢も正されます。

実際、腰らくくベルトを装着する前と後では、背骨にかか

る負担が約9分の1に減ることがわかっています。

私は、腰痛を抱えている患者さんに腰らくくベルトを実際に使ってもらい、高い有用性を確認しています。特に仕事で長時間パソコン操作をしている患者さんからは「腰らくくベルトを使うと、らくに作業ができ、腰痛ばかりか首・肩こりまで軽くなった」と、高い評価をいただいています。

しかも、腰らくくベルトは長時間着ける必要はありません。私たちの体は学習能力があります。骨盤と腰椎が正しい位置に戻り腰がラクになると、その姿勢を覚えようとします。そのため、1日1〜2回、1回5〜20分程度着けるのをくり返すだけで、姿勢が正されるでしょう。

逆に、一度に長時間着けると、かえって筋肉が緊張することがあるので、1回20分以内を守ってください。

イスに座っていると腰が痛くなる人、だるくなる人は、ぜひ腰らくくベルトを試してみてください。

椎間板ヘルニアの痛みで歩くのもつらかったが、腰らくくベルトですぐに軽快し走れた

夢21編集部

坐骨神経痛にヘルニアまで併発した

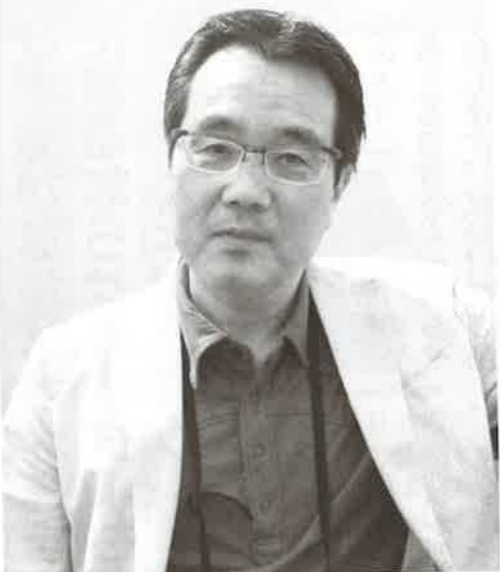
大阪府に住む間瀬浩司さん（53歳・会社員）が、突然、強烈な腰の痛みに襲われたのは、1年半ほど前のことです。

「腰が痛くて動くのもやっとなという状態でした。整形外科で診察してもらったところ、坐骨神経痛に加えて、椎間板ヘルニアも発症しているといわれました」

間瀬さんは若いときに、一度、坐骨神経痛と診断されたことがあります。しかし、そのときは軽症で、いつのまにか治っていたそうです。

ところが今回は、痛くて体を思うように動かせず、出勤もできない状態でした。

「1カ月ほどして、ようやく出勤できるようになったものの、腰に強い痛みが続きました。さらに、左足が動きにくくなり、引きずりながら歩くという状態でした」



間瀬浩司さん

間瀬さんは、病院で処方してもらった湿布薬と鎮痛剤で、痛みを抑えながら、通勤していました。

そんな間瀬さんが、腰らくくベルトに出合ったのは、たまたま

仕事の関係で訪れた商品展示会の会場でした。

「展示会の人に、腰らくくベルトの説明を聞き、よさそうだなと思い、試着してみました。すると、驚いたことに、着けた瞬間、痛みがすっと軽くなったのです」

このベルトは、自分の腰痛の改善に役立つのではないかと、思った間瀬さんは、展示会后、すぐに腰らくくベルトを手に入れました。それ以来、毎朝10〜20分、イスに座って腰らくくベルトを着けた後、出勤しているそうです。

「背中を丸めず、腰を少し前に引いた正しい姿勢を取ることに大切だと病院でいわれていました。そのため、こうした姿勢を心がけていたつもりですが、できていなかったようです。腰らくくベルトを着けて初めて、正しい姿勢とはこの状態をいうのか、とわかりました」

間瀬さんは、腰らくくベルトを使うようになってから、1カ月後には、これを着けていないときも、自然と正しい姿

勢が取れるようになったそうです。

腰らくくベルトは、折りたたんで収納でき、15センチ四方まで小さくなるので、持ち運びが簡単です。間瀬さんは、朝、忙しくて腰らくくベルトを使えなかつたときや出張のときに、バッグに入れて持ち歩き、腰が痛くなったら、すぐに着けるようにしているそうです。

「腰らくくベルトを使うようになってから、左足も徐々に動かしやすくなりました。完治した、とまではいきませんが、日常生活に差し支えのない程度の痛みを抑えることができています」

歩くのもやっとなだったのが、今では走ることもできるようになったと、間瀬さんはうれしそうに話してくれました。

もちろん、腰らくくベルトを使った人すべてに、同じ変化が現れるわけではありません。医師の診断や適度な運動と併せて、予防策の一助としてお役立ててください。