腰痛改善ストレッチ

腰痛専門 整体師が教える

「もう我慢したくない」そんなあなたの必読書

3791人が効果を実感

「この腰痛は一生付き合っていくしかない…」 「このまま腰痛が良くならないのでは…」

「自分の足で好きなところに行きたい！」

このようなお悩みを解決するストレッチを紹介します！

目次

はじめに　・・・・　P2

慢性腰痛の現状

□これ、知っていますか？　・・・・　P３

□腰痛の衝撃的なデータ　・・・・　P４

慢性腰痛ってなに？

□もしかしてあなたも慢性腰痛？　・・・・　P７

□そもそも慢性腰痛って？　・・・・　P８

□腰痛が慢性化する要因　・・・・　P９

□なぜ腰痛が起きるのか？　・・・・　p11

□慢性腰痛のメカニズム　・・・・　P12

〈今日から実践〉腰痛改善ストレッチ

□ストレッチの注意点　・・・・　P15

□実践編　・・・・　P16

《大臀筋》

《大腰筋》

《広背筋》

あとがき　・・・・　P18

はじめに

腰痛で悩まされる患者は後をたたず、病院や接骨院に行ってもなかなか良くならないのが現状です。腰痛治療とはもはや存在せず、その痛みに対して痛み止めやマッサージといった対処療法を行うのが一般的となっています。この本では、腰痛の本当の原因とそれを根本的に解消するための方法、簡単で効果のある自分でできるストレッチをご紹介させて頂きます。
この本があなたにとって救いの本となれば幸いです。

慢性腰痛の現状
–あなたの腰痛が治らない理由–

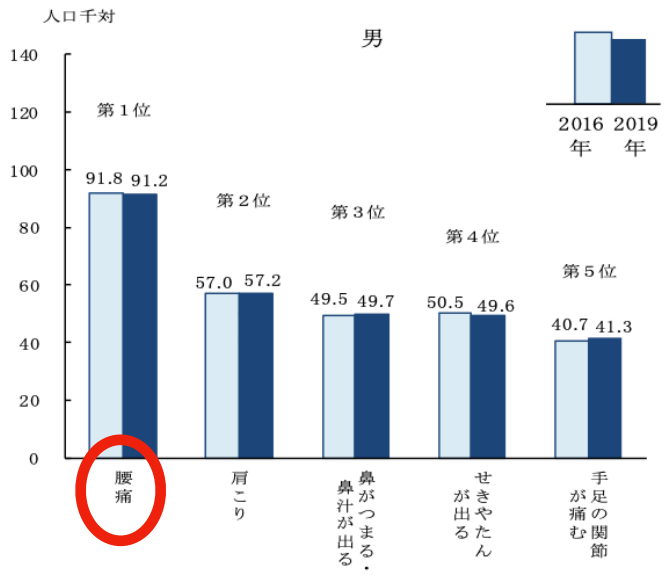
まずは、これ知っていますか？

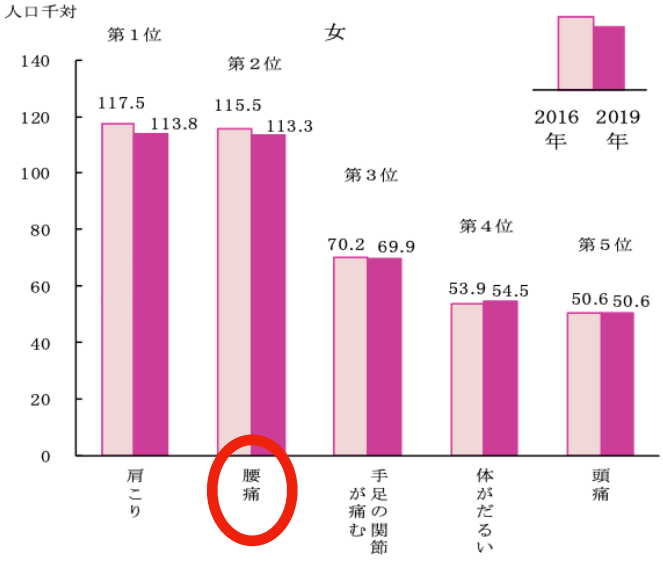
・日本人の**約４人に１人**が腰痛持ちである
※４０～６０代の２人に１人の割合
→腰痛人口約２８００万人（厚生労働省調べ）

・日本人の**約９０％**は一生のうちに一度は腰痛を経験する

・アメリカでは全人口の１０人に２人が腰痛を発症し、４５歳以下の就業不能原因の第１位である

令和元年国民生活基礎調査の項目の一つで、体の悩みで多いものとして腰痛は男性では１位、女性では肩こりに次いで２位という結果でした。

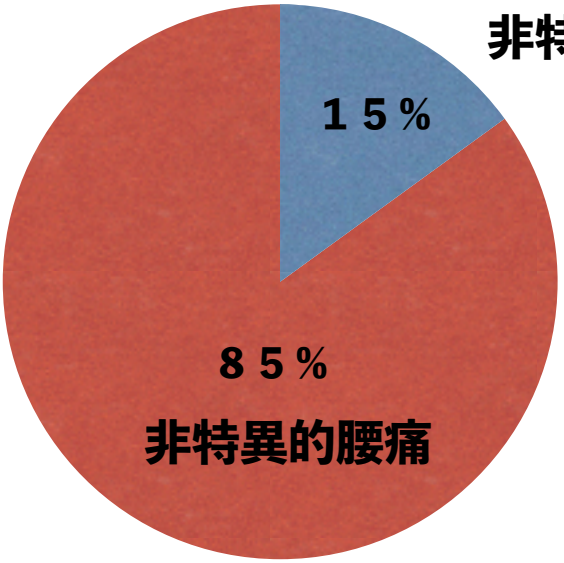




このデータからもあなたが腰痛になる可能性が高いこと、腰痛があなたの生活に与える影響がいかに大きいかわかるでしょう。

さらにはこんな**衝撃的なデータ**も…

腰痛の**約８５％**は、レントゲンや MRI などの画像検査では明らかな異常が見られない**原因不明の腰痛**（非特異的腰痛）である。
(WHO:世界保健機構発表 1992)



（原因の特定しきれない腰痛）

非特異的腰痛

・椎間板ヘルニア
・脊柱管狭窄症
・圧迫骨折
・感染性脊椎炎
・がんの脊椎転移
・内臓疾患

出典：厚生労働省「腰痛対策」

また、病院で脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアと診断されていたとしても腰痛とは関係がないことが多くあり、痛みの本当の原因は特定されていないことがほとんでです。
もちろん 原因がはっきりしている腰痛もあります。 しかし、それは15%のみの人です。つまり85%の人が診断された疾患とは別のところに痛みの原因があるということです。

今、あなたの腰痛が良くならないのは、

腰痛の原因がはっきりとわかっていない！

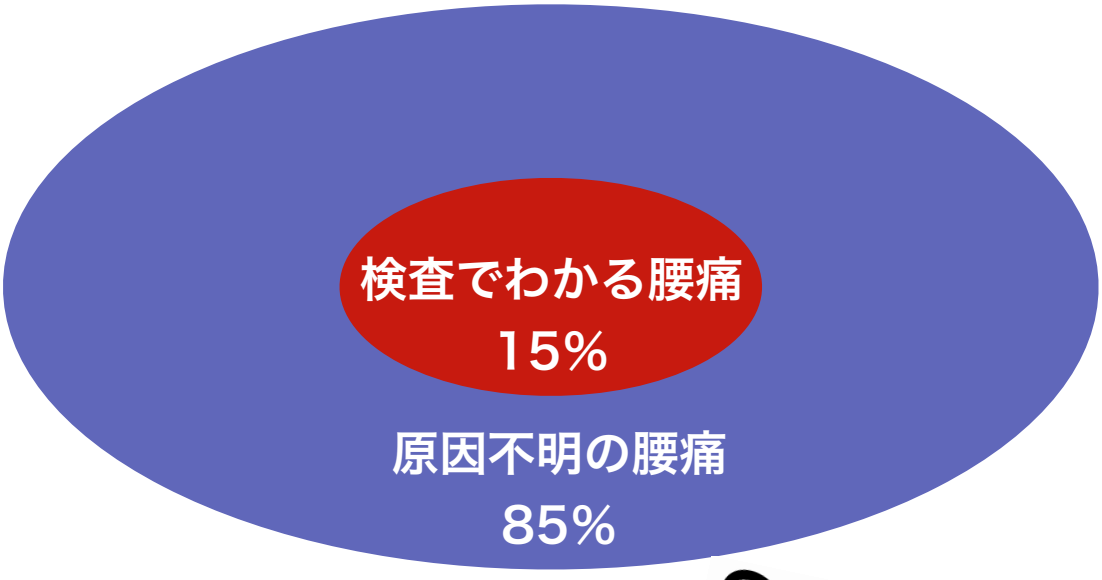
ことが理由です。

例えレントゲンやMRIといった検査で異常が見つかっても、それが痛みの原因となっているのは15% ＝ 検査で分かる腰痛は15%のみ。

- **骨には問題ないから様子をみましょう…**
- **運動不足ですね…**
- **歳のせいですね…**

残りの85%の方はこのように言われ、根本的な解決がみつけられていないのが現状です。

だからあなたの腰痛が治らないのです！



※腰痛原因はほとんどわかっていない

しかし、諦めないでください！

この本にはそんな問題を解決する内容を用意してありますので最後までしっかりと読み、実践してみて下さい。

きっとあなたのお役に立てることでしょう。

それでは早速やっていきます！

もしかして、あなたも慢性腰痛？

まずはこちら↓の症状チェック!

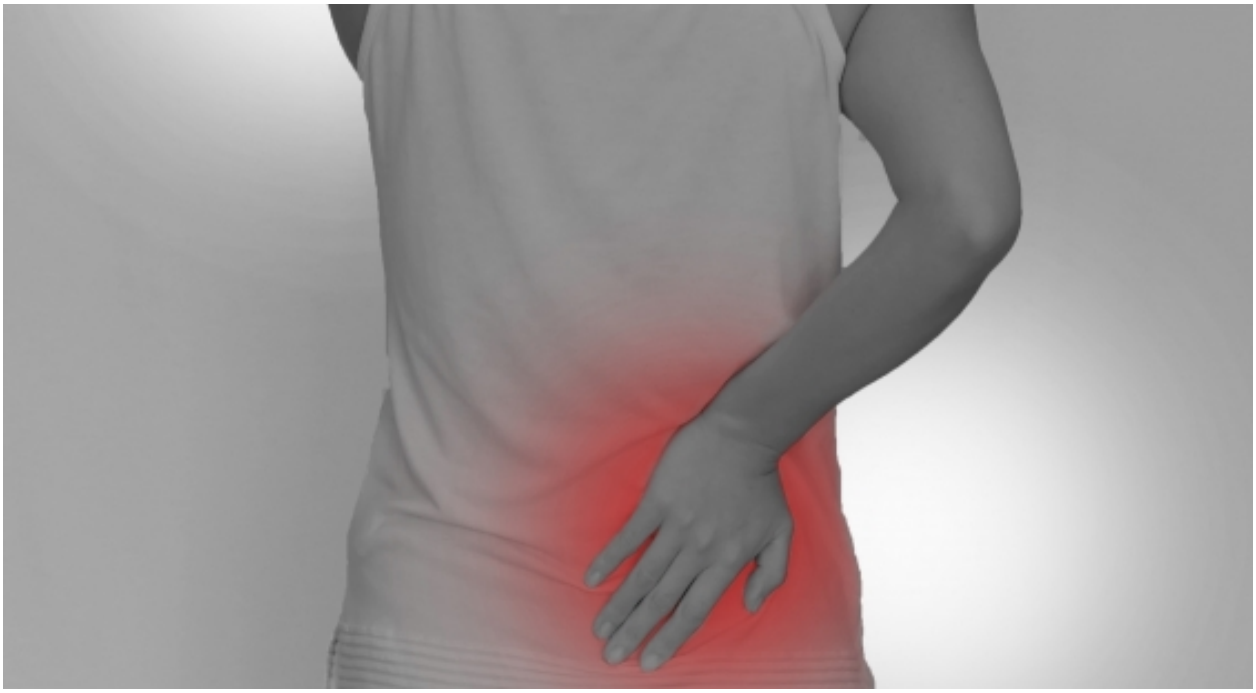
(当てはまる項目にチェックをしてください。)

□ベッドに横になった時に腰が痛む
□朝起きた時は痛みがあるが、体を動かしているとだんだん痛みが和らぐ
□身体を後ろに反らすと、腰に痛みが走る
□前かがみになると腰が痛い
□洗顔をするときに、前にかがめない
□歩くと腰や脚に痛みを感じる
□咳やくしゃみをすると腰に響く
□太ももやふくらはぎに痛みやしびれがある
□お尻が痛くて、しびれることがある
□靴下を履くのが辛い
□階段の上り下りが辛く、つまずきやすい
□棚のものを取ろうとするときに腰に響く
□夜になると腰が重だるくなる
□なんだか背中が張る
□椅子から立ち上がったり、座ったりする動作が痛い

もしもこの中でも一つでも当てはまれば、あなたは慢性的腰痛 かもしれないのです。

そもそも慢性腰痛って？

腰の痛みが**３ヶ月以上**続くものが「慢性腰痛」とされます。



例えばこんな症状はありませんか？

◆腰回りに鈍い痛み、重だるさをいつも感じる

◆「ズキズキ」「ジーン」といった痛みが多い

◆腰のコリ、張っている、不快感を感じる

◆腰や背中の張り、全身の疲労感、体の重さを感じる

◆普段は痛くないが仕事をしたときだけ痛む

◆朝起き上がる時、寝返りで腰が痛い

◆歩いていると腰や脚に痛みが出る

◆椅子から立ち上がる時に痛みが出る

◆顔を洗う時、前かがみ、中腰姿勢で腰が痛い

腰痛が慢性化する要因

1.同一動作の繰り返し

日常生活において日々、同に動作のを繰り返すことによって使われる筋肉と使われない 筋肉が両極端になります。使い過ぎた筋肉は疲労を蓄積し、硬くなります。筋肉が硬くなった状態で使い過ぎることで、更に疲労が蓄積し筋肉をどんどん硬くしていきま す。一度硬くなった筋肉が勝手にほぐれることはないので、症状がどんどん悪化し、治るのに時間がかかってしまいます

2.不良姿勢の継続

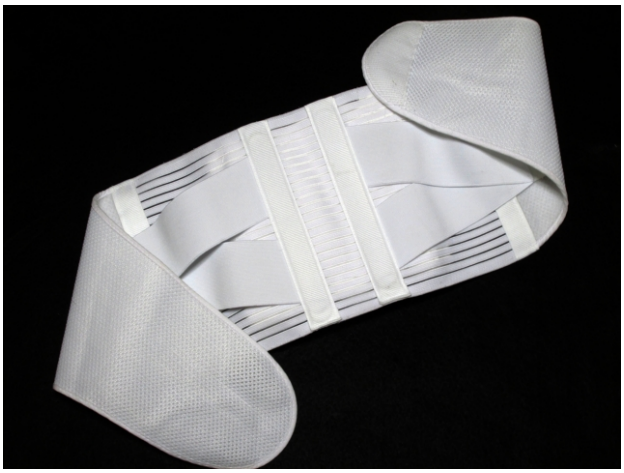
近年、ネット社会の普及によりスマホや PC を長時間使用することが多くなったことで、猫背やストレートネックなどの不良姿勢が目立つようになりました。また、デスクワークなど座り姿勢の多い場合、立っている時よりも座っている姿勢の方が腰にかかる負担が大きくなるというデータもあります。つまり不良姿勢が続くことで、骨盤はどんどん歪みを生じ、全身のバランスが悪くなった結果として腰痛が慢性化してしまいます。

3.精神的ストレス

9

実は慢性腰痛患者の1/3に、痛みの原因として強いストレス、うつ症状などの精神的問題、薬物の乱用が関与しているというデータ結果が出ています。また、慢性腰痛患者の約 80%に抑うつ状態(うつ病になりかけの状態)が確認されている。 これは心の問題、精神的問題が腰痛を長引かせる要因であると言えます。 これらストレスを原因とする腰痛(心因性腰痛)は慢性的な腰痛によく見られます。また反対に腰痛が原因でストレスを抱えてしまう場合もあります

4.過度の安静



腰が痛いからといって過度に安静にし過ぎるのは逆効果です。常にコルセットをつけている方では身体はコルセットに頼ってしまい、筋力はどんどん低下し治るのを遅らせてしまいます。高齢者の場合、歩行困難となり寝たきりにつながる恐れもあります。
ぎっくり腰の初期や怪我をしている場合は安静が第一ですが、ある程度動かせるように回復したら無理のない範囲で徐々に動かしていくことが大切です。安静になりすぎるよりも、少しずつ動かいしていったほうが治りが早いのです。

なぜ腰痛が起こるのか？

腰痛の原因それは…

ズバリ「**筋肉**」です！

腰痛の原因は骨でも関節でもなく

「筋肉」にあります。

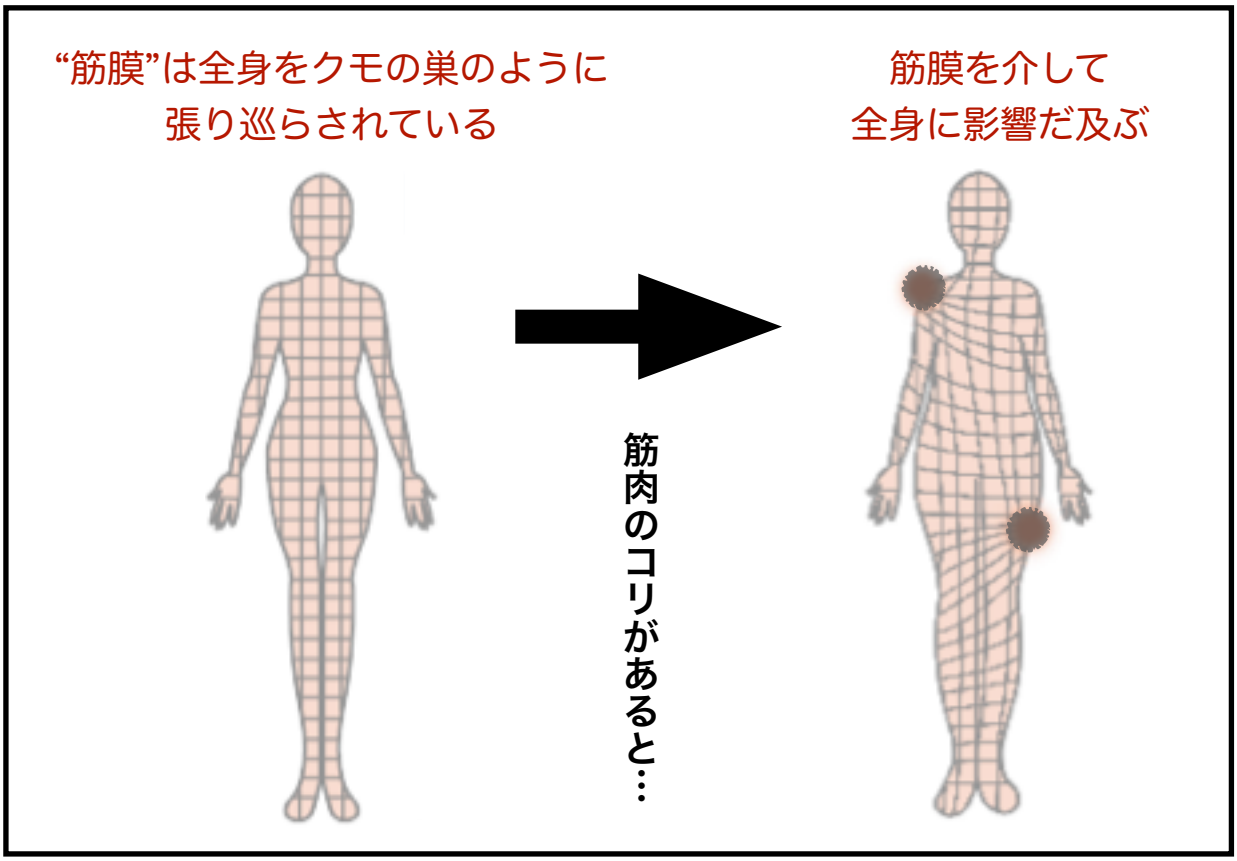
なぜなら腰を支えるのも動かすのも

筋肉が必要だからです。

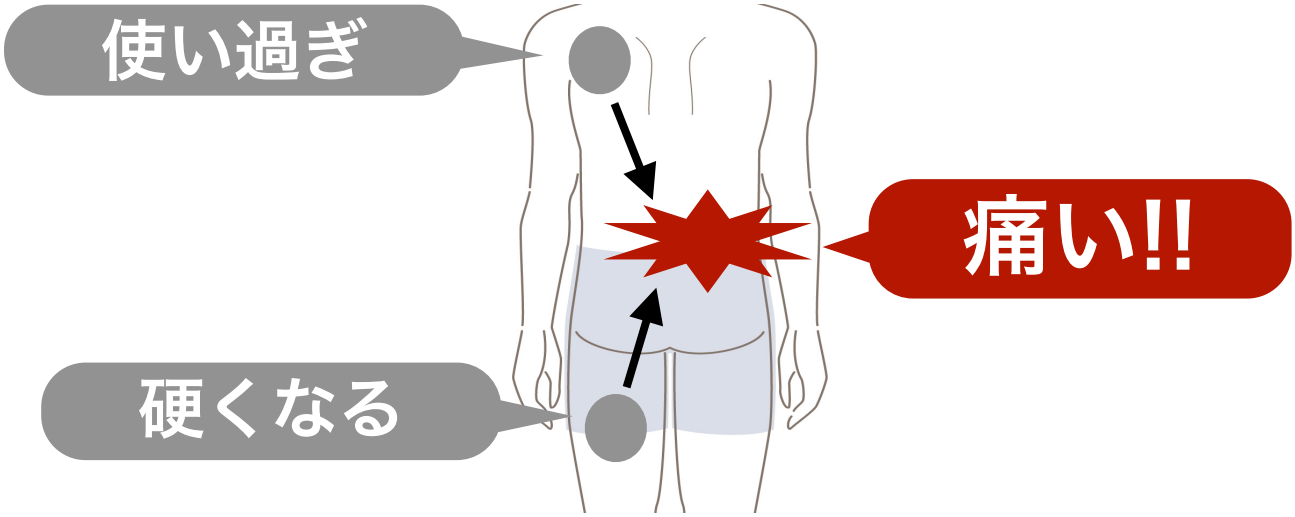
筋肉は使い過ぎたり、疲労が貯まり、硬くなる・血液の流れが悪くなると、筋肉の中に硬さが生まれます。

これがいわゆる「コリ」です。

そして、そのコリが原因で“**筋膜のねじれ**”が起きて全身の痛みとなってしまうのです。



慢性腰痛のメカニズム



体に負担がかかる

筋肉が疲労、血流が悪くなる

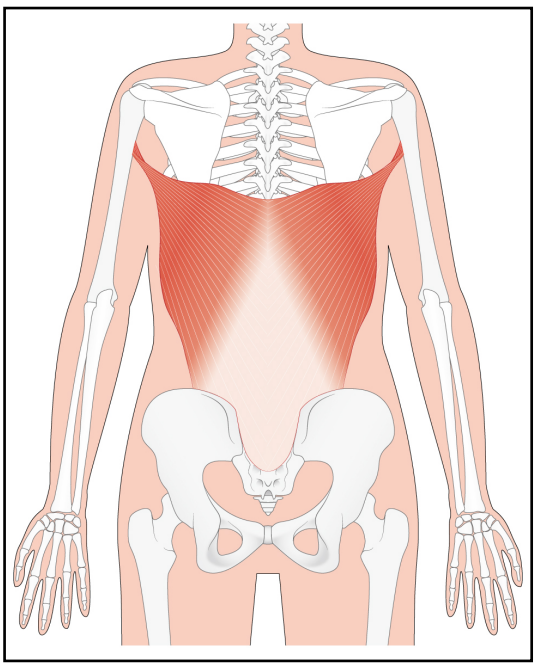
筋肉が硬く、筋膜が捻れる

筋膜の繋がりを介して腰に影響

腰痛が生じる

腰痛の原因はどこの筋肉？

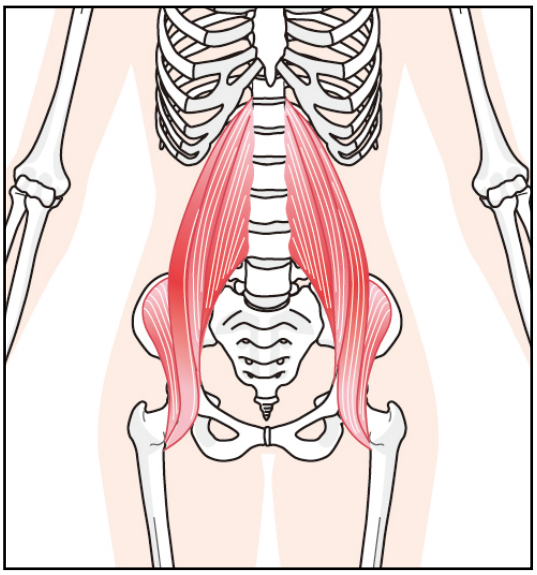
①広背筋



骨盤から腕の骨まで広がる大きな筋肉。
腰椎を覆うように位置しておりお尻の筋肉と連動して腰椎の安定に働く。

猫背姿勢などでここが硬くなると体を左右に捻る際に痛みが生じる。

②腸腰筋



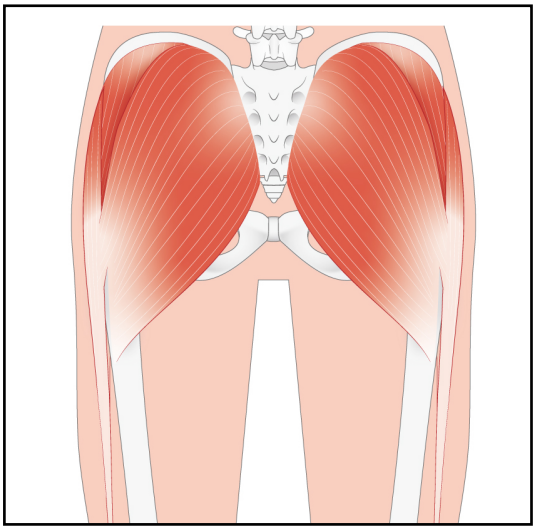
腰椎から太腿の骨まで延びる長い筋肉で、腰椎を前（お腹側）から支えている。

座っている時間が長いなど、ここが硬くなることで反り腰になったり、前屈、腰を反らした時に腰痛を感じる。

③大殿筋

骨盤を覆うお尻の筋肉。
体の土台となる骨盤を支える筋肉で前屈や体を左右に捻った時に腰が痛い場合ここが硬くなっていることが多い。

姿勢の悪い人も大殿筋が硬くなったり、弱くなっている。



以上の筋肉が腰痛の原因となる代表的な筋肉です！

これらの筋肉が硬くなると腰痛になりやすいため、硬くならないようにストレッチを行っていきましょう。

〈今日から実践〉
腰痛改善ストレッチ！

実際にどのようにストレッチを行っていくのか動画で説明していきます。

…その前に

〈ストレッチの注意点〉

- **呼吸を止めない**
　→呼吸を止めると体の力が抜けず、筋肉が硬くなってしまいます。

- **反動をつけない**
　→反動をつけると反射的に体の力が入ってしまいます。

- **痛みを我慢しない**
　→強い痛みを我慢してストレッチをすると、筋肉が体を守ろうとより硬くなってしまいます。

動画①　－広背筋－

【まずはこれ】姿勢も良くなる背中ストレッチ！

https://youtu.be/4VkwVPiGoDk

動画②　－腸腰筋－

【腰痛といえばここ！】腰痛の原因第１位

https://youtu.be/j4KSKeJRnC4

動画③　－大殿筋－

【たったこれだけ？】効果の出るお尻ストレッチ

https://youtu.be/5CbwZxT1QjM

あとがき

著者：土田遼太
佐久市の慢性腰痛専門整体院永華-EIKA-院長
柔道整復師
エキスパートファスティングマイスター
メディカルアロマインストラクター

30歳の時に腰痛専門整体院 永華-EIKA−を開院。 痛みの根本原因を徹底的に追求し、その場限りではなく根本的に痛みを取り除くための施術を心掛けている。お客様が一人ひとりにあった改善プランの設定、悩みに真摯に向き合う姿勢が評価され、数多くのお客様が来院。 治療家としてのモットーは「どんな施術をするかではなく、どこを施術するか」いかに優れたテクニックを持っていても施術箇所が間違っていれば全く効果ありません。人それぞれの原因を追究することが、腰痛改善において必要不可欠。

この本を読んで「私の腰痛は治るかも…」と思われたあなたは整体院永華にお電話ください。この本では書ききれなかった腰痛改善の技術と知識をお伝えしています。そしてなにより大切な【腰痛はよくなる】ということをお伝えしています。

《お問い合わせ》

長野県佐久市の【腰痛専門】整体院永華-EIKA−
住所: 長野県佐久市岩村田2036-4ノバハウス108
TEL : ０８０-３３９６-０２０９
Mail : saku.seitai.eika@gmail.com
HP : https://seitaiin-eika.com