

腰痛を 二度と 繰り返さない ための体づくり



目次

はじめに

腰痛とは何か？

なぜ、腰痛は繰り返すのか？

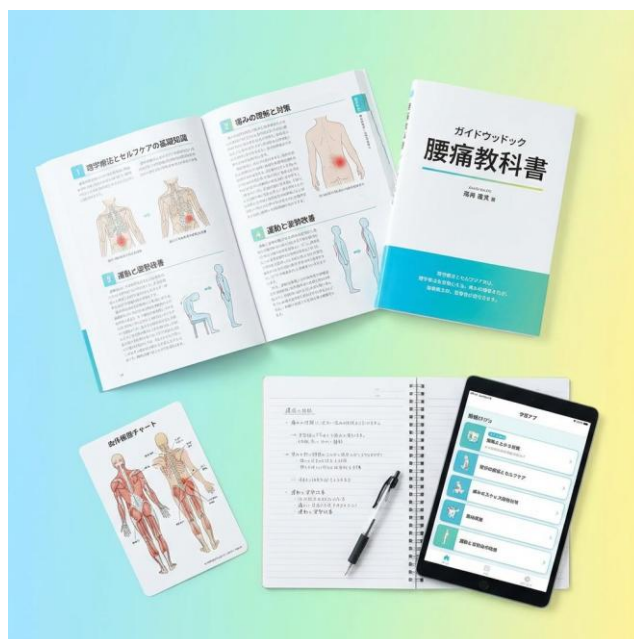
腰痛の本当の原因

腰痛改善の2ステップ

腰痛改善の方法

二度と腰痛にならないために

おわりに



はじめに



初めまして、プロビス整体研究会の榎信一と申します。

まずは、この本をご覧いただきありがとうございます。

この本に目を通してくださっているということは、あなたは腰痛や姿勢のことなどいろいろと悩み事はあるかもしれませんが、これからも若々しく自分の体を保ち、いつまでも自分の足で歩いていきたいと思っています。

本書では、そんな思いを叶えるための知見や方法を紹介していきます。

ぜひ、本書の腰痛改善法を取り入れていただき、やりたいことを全部できるような人生を歩みましょう。

腰痛とは何か

腰が痛い、「腰が悪い」と思ってしまう。

ですが、腰の痛みというのは、体が壊れたサインではありません。

「このままの動きを続けないで」「少し休んで」という、**体からのメッセージ**です。

たとえば、かがみながら立ち仕事をしたり、長時間イスに座っていたりすると、腰の筋肉や関節に負担がかかります。

体はその負担を止めるために、痛みという形で“ブレーキ”をかけます。

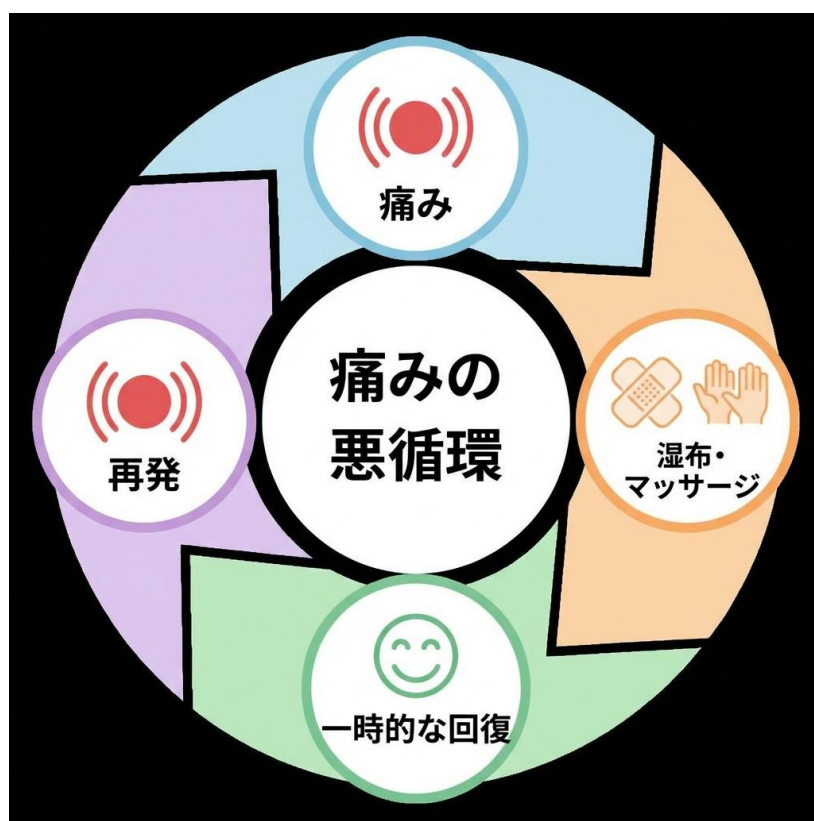
なので痛みは「悪いもの」ではなく、「体を守るためのメッセージ」なのです。



なぜ腰痛は繰り返すのか

腰が痛くなると、腰を揉んだり、湿布を貼ったり、痛み止めを飲んで、なんとかしたくなります。

けれども時間が経つとまた痛くなる——この繰り返しを経験している方は多いでしょう。

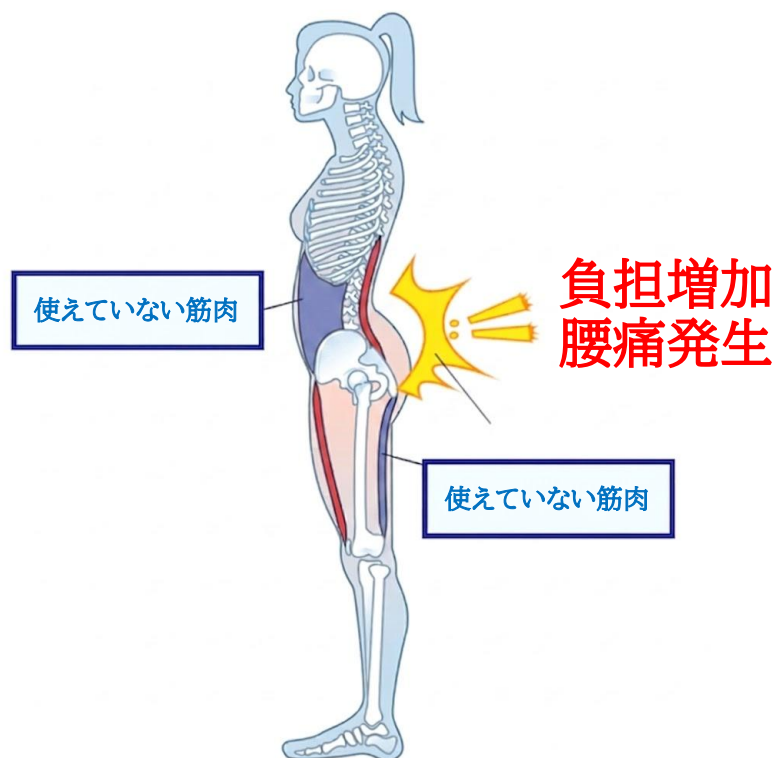


その理由は、腰痛の原因が、腰にはないからです。

お腹・お尻・足の筋肉が衰えたことで、腰に負担がかかったことで起きています。

腰は“被害者”であって、悪者ではありません。

腰痛の本当の原因



腰痛の大半は、「使えていない筋肉」が原因です。

本来動くはずの筋肉が働かないと、腰がその分を補うために無理をして、痛みが出てしまいます。

特に、

- ・お腹の筋肉
- ・お尻の筋肉
- ・足の筋肉

この3つ使えなくなると、腰が無理をして、腰に負担が集中します。

だから腰だけを揉んでも、またすぐに痛みが戻ってしまうのです。

腰痛改善の 2 ステップ



腰痛を改善して、生涯歩ける体を作るためには、使えていない筋肉を「鍛える → 使う」の順で、再び使える様にするのが大切です。

- 1. 鍛える

使えていない筋肉を、再び使える様に鍛えていきます。筋トレとは違い、寝たまま30秒で鍛えることができます。

- 2. 使う

歩く、立ち座りといった、日常の動きの中で、腰を使わない、正しい体の動きを定着させていきます。

この順番を守ることで、腰にかかる負担を減らし、二度と腰痛にならない、生涯歩ける体が作れます。

腰痛改善の方法

ここでは、腰痛を改善するために必要な、お腹・お尻・足の使われていない筋肉を、使える様に鍛えるセルフケアを紹介します。

①足首を鍛える方法



<https://youtu.be/wBdAVKFdylk?si=64DRAvB8SErYbJQX>

②お尻を鍛える方法



<https://youtu.be/zTP8vLxB6dA?si=700lq8F6H29odXxa>

③お腹を鍛える方法



<https://youtu.be/iFKHmKx4Vho?si=fqJC6fdlWk-2SxkO>

二度と腰痛にならないために



腰痛は「歳のせい」ではありません。

筋肉が使われなくなった結果、腰に負担がかかって、体が助けを求めているだけです。

痛みがあるときは「ダメな体になった」や「情けない」と思うより、「今まで頑張ってきた証拠なんだ」と受け止めてください。

体は正しく使えば、いくつになっても変わります。

大事なものは「諦めること」ではなく、「また始めること」です。

おわりに

いかがでしたでしょうか？

せっかく効果が証明されている腰痛治療があるのに、それが実践されていないのが今の世の中です。

まずは知ること、そして実践することであなたのこれからの人生が変わります。

生涯歩ける体を作って、人生を謳歌するのか、それとも車椅子やベッドの上で過ごすのか？

もちろん腰痛だけが全てではありませんが、引き金になりやすいのが腰痛です。

ぜひ、実践してみてください。そしてしっかり改善したい方はプロビス整体研究会にお越し下さい。

著者：榊信一

- ・柔道整復師
- ・救急救命士
- ・登録販売者
- ・プロビス整体研究会院長
- ・日本ヘルスケアソリューション学会 理事
- ・機能性推奨認定委員会 委員長



17年の臨床経験と、累計1万8千回を超える治療の中で培った技術を生かして今現在治療に励む。治療の効果をデータを採り、国際フォーラムで発表し、「優秀論文賞」を受賞。名古屋でも唯一、効果の確認された施術を行う。