



# 「腰痛を治す!」 お得技®ベストセレクション Contents

腰痛について知っておきたいキホンのキ …P6



## PART1 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 腰痛を改善する生活習慣のお得技 …P10

- 01 腰痛を招いてしまう「生活習慣」とは? あなたの腰痛キケン度をチェックしよう!
- 02 「正面から見てまっすぐ」を意識 毎日の姿勢はここから直そう!
- 03 杖をつくことで腰痛が悪化!? 腰が痛いなら2本使いを!
- 04 テレビを寝ながら見るのはNG! 正面から見てまっすぐ姿勢に
- 05 寝ながらスマホを見るのはダメ! 起き上がり視線を下げすぎない
- 06 パソコン作業のあるある! 首が前に出た猫背は腰痛の原因!
- 07 書類を見ながらの作業は、体の向きを変えて腰痛防止!
- 08 腰にやさしい枕は、腰から頭までが同じ高さ  
頭が起きたり下がったりしない枕を選ぼう!
- 09 背中を支えて腰痛を防ぐために背の真ん中にあてよう!
- 10 つらい台所仕事は片足一歩引いて腰をラクに!
- 11 子どもの抱っこ、重い荷物の肩掛けは× 両肩持ちで腰を守る!
- 12 毎日の掃除機のかけ方を変えれば腰への負担が軽くなる!
- 13 赤ちゃんのこはんのときには隣ではなく正面に座らせて!
- 14 コルセットの長期使用は要注意! 体幹の筋肉が弱る原因に!
- 15 「腰が痛い!」応急手当はまず温めて血行をよくすること!
- 16 家の中での体の使い方を考える! 模様替えは腰痛対策にも有効!
- 17 運動したいが腰が…… そんなときはサウナへ!
- 18 お手本は「アフリカ」! 中腰で腰痛にならない体の使い方!
- 19 「座ると足を組みたくなる」は腰痛の危険度が上がっている!
- 20 アンクルウェイトで毎日の動きに負荷をプラスして腰痛予防!
- 21 ゴルフの打ちっぱなしでは「逆打ち素振り」で腰痛対策!
- 22 デスクワークでひじをつくのNG! 手のひらをついて腰をまっすぐに!
- 23 腰痛予防は頭の支え方次第! 頭の重さを意識しよう!
- 24 ローソファはNG! 低過ぎる座面が腰痛を引き起こす!
- 25 ハイヒールは日はふくらはぎをリセット!
- 26 電車で眠いときは背もたれにお尻をつけよう!



## PART2 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 腰痛を治すストレッチのお得技 …P24

- 01 1日1回のストレッチでOK! 腰まわりを柔らかくして腰痛を予防・改善!
- 02 バランスがいと腰痛にならない!
- 03 座り仕事が長い人は必須! 腰痛ケアに脚のつけ根伸ばし!
- 04 腰のこりをほぐしてくれるカンタンひねりストレッチ!
- 05 体のわきをぐーっと伸ばすと一気に腰が軽くなる!
- 06 最強の腰痛対策運動はこれだ! しこ踏みストレッチ!
- 07 腰の痛みにお尻伸ばしが効果あり! じわっと伸ばして腰の血行改善!
- 08 強力に腰に効く! お尻ストレッチ
- 09 猫背も前肩も、手軽に解消! 定番の前後屈ストレッチで腰痛を回避!
- 10 ふくらはぎで腰痛を緩和!
- 11 腰まわりをほぐして柔軟に! 「ツイスト」ストレッチ!
- 12 座りっぱなしのあとに背中を反らして腰リセット!“
- 13 全員を使った「エビ反り」ストレッチでしなやかさを取り戻して腰痛を寄せ付けられない体に!



## PART3 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### お尻をほぐして腰痛を治すお得技 …P32

- 01 ストレッチなどでお尻のこりをほぐして柔らかくすれば腰痛はラクになる!!
- 02 仙腸関節を狙ってゆるめることで骨盤を調整しやすく!
- 03 寝ている間に固まった筋肉をゆるめてから起き上がろう!
- 04 まずは腰痛のリスクを一気にへらす全身の筋肉ストレッチ!
- 05 足の甲から足の裏側を伝って腰の筋肉を目覚めさせる!
- 06 アキレス腱から脚裏全体、さらに腰までをストレッチ!
- 07 腰痛改善のカギを握る腸筋を鍛えよう!
- 08 骨盤まわりの筋肉を鍛えてゆがみにくい体をつくる!
- 09 腰痛に密接な関わりのある3種類のお尻の筋肉をゆるめよう
- 10 仙腸関節をほぐせば、骨盤が調整されやすく腰痛がラクに!
- 11 両手でひざを抱えて引き寄せ腰の上部までストレッチ!
- 12 腰を軸にしてひねりを加えて骨盤まわりの筋肉を大きく動かす
- 13 腰から背中全体を伸ばしてストレッチ効果を高める!
- 14 腰を反らせて刺激を与えて腰の筋肉を確実につけていく!



## PART4 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 筋肉をほぐして腰痛を治すお得技 …P40

- 01 指1本を使うことで腰まわりの筋肉がほぐれて腰痛の原因が取り除ける「腰痛緩消法」
- 02 体には痛みを感じる部分と感じない部分がある!
- 03 筋肉は緊張すると血行不良になり痛みを呼ぶ物質が出現してくる!
- 04 腰まわりの筋肉の緊張を0にすればどんなにつらい腰痛からも解放される!
- 05 「もむ・たたく・押す・伸ばす」によってかえって筋肉は緊張してしまう!
- 06 腰まわりの筋肉をゆるしてゆるみやすい状態をつくる!
- 07 左右同時に筋肉を柔らかくして腰の横をゆるめる!
- 08 片方の腰だけに残った痛みはさらに集中してやわらげる
- 09 骨盤のきわの深い部分にある筋肉の緊張をゆるめていく
- 10 ひねりを加えた動きで頑固な緊張状態の腰もゆるまる!
- 11 ここで腰の筋肉の柔らかさを確認 緊張部分には再アタック!
- 12 骨盤調整で腰痛の再発を防ぐ! まずは腸骨のズレやねじれを確認
- 13 こった部分をゆるめ、準備してから骨盤調整スタート!
- 14 腰痛からの解放は目前! 骨盤のねじれを正して緊張のない腰&筋肉に!
- 15 腰に負担がかかりやすい姿勢を避ければ腰痛回避に!
- 16 腰痛から解放されれば、臀部や脚の痛みもなくなる!
- 17 筋肉がゆるんだら、腰痛と同時に高血圧も改善!
- 18 腰痛が治ったら基礎体温が上がって疲れにくい体に!
- 19 腰痛予防には寝返りを打ちやすい寝具選びが重要!
- 20 朝の起床時に腰痛を感じる人は寝る前の体操で目覚めもすっきり
- 21 ぎっくり腰で動けない!? コルセットを使った応急処置法



## PART 5 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

# 骨盤&筋膜ストレッチで腰痛を改善するお得技 …P52

- 01 骨盤と筋膜を整えると腰痛ケア+体全体の不調にも効く!
- 02 まずは「筋膜」ストレッチから始めよう! 誰でもできる動きで筋肉が生き返る!
- 03 骨盤のまわりをマッサージ! 腰まわりにドットと血がめぐりだす
- 04 こり固まった腰の筋膜をはがして柔らかい腰をとり戻す!
- 05 ウエストまわりの筋膜もケアして気持ちよく動ける腰にする!
- 06 足首をぐるぐる動かすだけで股関節&腰がゆるんで腰痛改善!
- 07 自分の腰骨の位置をしっかり意識しよう! 腰の左右のズレが戻り、ゆがみが戻せる
- 08 お尻をグリグリでゆがみがリセット、腰がラクに!
- 09 骨盤の前後運動で、正しい座り方に改善できる! 腰まわりの血流もアップして、不調もラクに
- 10 本当にカンタンな腰痛ストレッチ
- 11 骨盤の開け閉めで腰まわりのバランスがよくなる!
- 12 骨盤の開閉力を上げて腰痛&脚のむくみも軽減!
- 13 脊柱起立筋を心地よく整えて腰から背中全体をラク&柔軟に
- 14 つま先を上げキック! 腰のゆがみを知って腰痛解消!
- 15 骨盤で円を描くようにグルグルストレッチ! 腰や体がゆるみ、朝も腰を気にせず起床!
- 16 骨盤底筋を鍛えて腰痛改善 内臓まで活性化する!
- 17 ニーキックスイングで腰痛知らずに! 腰から下半身が強くなる!



## PART 6 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

# 心のケアで腰痛を改善するお得技 …P62

- 01 腰痛の痛みはストレスと深い関係あり!  
特に、人間関係のストレスには要注意
- 02 心のケアを視野に入れば、つらい腰痛を手放さずきっかけに
- 03 決めつけや思い込みがダメなのは腰痛の原因にもなるから
- 04 腰痛の悩みをいったん捨てるのが快方に向かうことも!
- 05 「なんとかなる」と思っている方がダンゼン腰痛は治りやすい!
- 06 早起きウォーキングは痛みと心の両方を活性化してくれる
- 07 慢性的な腰痛にテキメン! 瞑想呼吸で腰痛をやわらげる
- 08 腰痛のセルフケアに大正解! 自分でできる心理療法
- 09 座っている姿勢が心にも腰痛にも大きく影響する
- 10 深夜の考え事はNG! 考え事は朝に行うべし!
- 11 腰痛を悪化させないのはズバリ温活!
- 12 腰痛解消の画期的な治療法! 「できたこと記録」を取り入れよう
- 13 ぎっくり腰にも長引く腰痛にも◎! マインドフルネスで痛みをとる!
- 14 寝る姿勢を見直せば痛みもストレスも軽くなる!
- 15 ひとりで抱え込んでもいいことなし! お医者さんに頼ろう
- 16 こだわりすぎはNG 心に負担がない食生活を!!



## PART 7 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

# いざというときに役立つ腰の「病気」豆知識 …P70

- 01 病名と症状を理解しておけば急な腰痛でも慌てない!
- 02 実は、骨粗しょう症も要注意! 腰に激痛が起こることも
- 03 働き盛りの人ほど気をつけて! 突然襲う椎間板ヘルニア
- 04 椎間板ヘルニアになったら必ず手術するというのは誤解です!
- 05 強烈な腰の痛みの救世主! ブロック注射の存在を知っておこう
- 06 放っておくと危険!! 重大な病気の可能性も!!
- 07 急なぎっくり腰は予測不可能! 体幹トレーニングで予防しよう
- 08 腰の病気を予防する近道は毎日の食生活の見直し!
- 09 急性腰痛のときのセルフケアは絶大な効果を発揮します
- 10 日常生活のちょっとした習慣を変えればギックリ腰を回避できる
- 11 病院の診察前に痛み止めを飲んで診察に支障はなし!
- 12 ペインクリニックでも腰痛に関する相談が可能に!
- 13 腰が痛いときは入浴効果を見極めよう



## PART 8 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

# 腰痛にまつわるギモンを解決 …P76

- 01 そもそも腰痛は歳をとるにつれてなりやすい?
- 02 痛み止めは腰痛に効くの? あまり飲まない方がいい?
- 03 整形外科以外の科で改善する人もあるって本当?
- 04 腰が痛いときは体を動かさずに安静にしておくべき?
- 05 腰が痛いときは冷やすほうがいい? 温めるほうがいい?
- 06 腰痛のときに使う湿布はどんなタイプがおすすめ?
- 07 病院の検査で異常がないと診察されたけど本当に大丈夫?
- 08 コルセットをつけていい期間はどのくらい? 痛みは軽くなる?
- 09 腰痛のときにご法度なことはある?
- 10 朝起きると、腰に痛みや違和感があるのはなぜ?



※本書に記載している情報や、紹介している商品の価格は2018年8月23日現在のものです。