

腰痛の便利帳 Contents



これだけは
知っておきたい!

腰痛 基本のき

- 基本1 どうして腰が痛くなるの? 8
- 基本2 腰痛は、90%の人が自分で治せます! 10



腰痛を治す
最強メソッド!

基本のかんたん体操① 腰痛サヨナラかんたん体操

- 腰痛サヨナラかんたん体操で起こる5大イイコト 13
- 体を動かすことが腰痛改善に欠かせない理由 14
- まずはどんな腰痛の人にも効く
腰痛サヨナラかんたん体操から始めよう/
腰痛サヨナラかんたん体操は3つだけ 15

- 腰痛サヨナラかんたん体操 **基本のかんたん体操1**
太もも伸ばし体操 16
- 腰痛サヨナラかんたん体操 **基本のかんたん体操2**
座るだけ体操 20
- 腰痛サヨナラかんたん体操 **基本のかんたん体操3**
らくちんスクワット体操 24

あなたの痛みに
合わせて!

名医のメソッド かんたん体操② 痛みの症状別かんたん体操

- あなたの痛みはどれ? 自分の体にあわせてトライ! 29
- 腰まわり全体がこったり、どんより痛い人に くねくね体操 30
- 腰や下半身全体がこる、痛い人に マイケル・ジャクソン体操 32
- 腰がこわばってツライ人に ワイパー体操 34

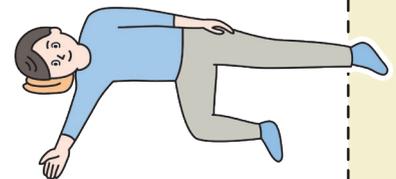
- 腰から全身がこったり、どんより痛む人に うしろストレッチ体操 36
- 腰がこったり、重だるく感じる人に
鳥と犬! ポーズ体操 37
- 腰から足に痛みやしびれがある人に 元気脚ストレッチ体操 38



名医のメソッド かんたん体操③ 脊柱管狭窄症に効く! かんたん体操

- 「反らせると痛い」人は
「脊柱管狭窄症」なのかも!? 41
- 脊柱管狭窄症に効く! かんたん体操1**
狭くなった脊柱管をゆるめよう
股関節ストレッチ/太ももストレッチ 42

- 脊柱管狭窄症に効く! かんたん体操2**
狭くなった脊柱管を広げよう
ゴロ寝ストレッチ/よつんばいストレッチ 44
- 脊柱管狭窄症に効く! かんたん体操3**
ゆったり広げた脊柱管をキープしよう
横向きお尻体操/背中ブリッジ体操 46



腰痛とセットで
ツライ!

腰痛だけでなく 肩・首こりにも効果があるお得なストレッチ



肩こり度チェック	49	腰・肩・首こり解消体操1 うしろでストレッチ	52
腰痛と肩・首のこりはリンクしている	50	肩・首こり解消体操2 首横ストレッチ	53
上を向くだけでも		腰・肩・首こり解消体操3 くるくる体操	54
腰・肩・首こりは楽になります	51	腰・肩・首こり解消体操4 胸開きストレッチ	56
		肩・首こり解消体操5 ひじ回し体操	57

誰でもできる小さなコトで治る!

腰痛を治すお得技18

お得技01 腰痛にならない正しい立ち方	59	お得技11 ビタミンB群も腰痛・肩こりには必要	65
お得技02 腰痛にならない正しい座り方	60	お得技12 腰痛にならないパソコン環境はコレ!	66
お得技03 腰痛にならない正しい歩き方	61	お得技13 キーボード操作で無理をしない!	67
お得技04 腰痛予防なら 寝ながらスマホはNGです!	62	お得技14 パソコン作業のときの明るさも重要!	67
お得技05 腰痛を予防する顔の洗い方	62	お得技15 腰痛を治すには メンタルの環境もよくすることも大切	68
お得技06 階段の上り下り	63	お得技16 その腰痛、性格からかも 腰痛が治らない人にありがちな4タイプ	68
お得技07 腰痛があるときの寝姿勢	63	お得技17 ネガティブな決めつけや 思い込みはNGです!	69
お得技08 カルシウムをとって腰の病気を予防	64	お得技18 深夜の考え事はNG!	69
お得技09 ビタミンDも骨を育ててくれる	64		
お得技10 骨粗鬆症を防ぐ生活習慣	65		



吉原先生とクリニック・スタッフがトライ!

テレワーク環境に導入したい! 腰痛グッズ番付



Let's TRY! いす編	70	Let's TRY! 腰痛ベルト編	74
Let's TRY! クッション編	72	Let's TRY! おもしろクッション	75

よくある誤解や思い込みをシャットアウトして早く治そう!

腰痛なんでもQ&A

腰痛Q&A01 腰の手術をすると車いすになるって本当?	77	腰痛Q&A07 腰痛もちでも 筋トレしても大丈夫?	79
腰痛Q&A02 急な腰痛に襲われたら どうしたらいい?	77	腰痛Q&A08 年をとると腰痛になってしまうの?	79
腰痛Q&A03 痛み止めは効く? あまり飲まないほうがいい?	78	腰痛Q&A09 ブロック注射ってなんですか? 効くの?	80
腰痛Q&A04 しびれと痛みの違いって?	78	腰痛Q&A10 腰痛持ちの人は 動かしたらダメなの?	80
腰痛Q&A05 コルセットを長くつけすぎると 腰が弱って本当?	78	腰痛Q&A11 手術を受ければ腰痛って完治するの?	81
腰痛Q&A06 お酒を飲むと腰が悪くなるって本当?	79	腰痛Q&A12 鎮痛薬はずっと飲み続けてもいいの?	81
		腰痛Q&A13 ムチウチって腰痛とも関係ある?	81

