

※本書に記載している情報は2024年5月時点のものです。  
※本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。  
※本書で紹介する方法や体操での症状の改善が見られない、または痛みが出る場合はすみやかに中止し、  
専門の医師の診断を受けてください。

# 目次



## PART 2

### 脊柱管狭窄症の痛みを食い止める日常生活 43

|      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
| 質問1  | 脊柱管狭窄症を起こさないためには何が大切ですか？ | 44 |
| 質問2  | 痛みが出にくい歩き方のコツはありますか？     | 46 |
| 質問3  | 生活の中の動作で痛みを防ぐにはどうすればいい？  | 48 |
| 質問4  | 痛みやしびれがあるときは安静にするべきですか？  | 54 |
| 質問5  | してはいけないスポーツはありますか？       | 55 |
| 質問6  | マッサージは症状の改善に効果がありますか？    | 56 |
| 質問7  | コルセットは必要ですか？             | 57 |
| 質問8  | 温熱療法で治せますか？              | 57 |
| 質問9  | 脊柱管狭窄症によい食べ物はありますか？      | 58 |
| 質問10 | 神経痛の改善に役立つ栄養素はありますか？     | 60 |
| 質問11 | 骨の強化にはカルシウムをとればいいですか？    | 61 |
| 質問12 | 脊柱管狭窄症の症状をやわらげるツボはありますか？ | 62 |

|     |                            |    |
|-----|----------------------------|----|
| コラム | 脊柱管狭窄症を治すことはロコモやフレイル予防になる！ | 64 |
|-----|----------------------------|----|

## PART 3

### 脊柱管狭窄症の原因や治療法を知る 65

|           |                                    |    |
|-----------|------------------------------------|----|
| 脊柱管狭窄症を知る |                                    |    |
| 1         | 脊柱管狭窄症は「脊柱管」が「狭まって」痛みが出る病気です       | 66 |
| 2         | 脊柱管狭窄症の主な原因は3つ　ただし、複数の原因が絡んでいることも！ | 68 |
| 3         | 脊柱管狭窄症の特徴的な症状　間欠性跛行は放置しないで！        | 70 |
| 4         | 脊柱管狭窄症は神経の圧迫場所で2つのタイプに分けられる        | 71 |
| 5         | 馬尾型の場合は早めに専門医を受診しましょう              | 72 |
| 6         | 神経根型やそのほかの腰痛症状には運動療法が一番の改善方法       | 73 |
| 7         | 似たような症状が起こる脊柱管狭窄症“モドキ”に要注意         | 74 |
| 8         | 脊柱管狭窄症の症状改善には心をコントロールすることも大切！      | 76 |
| 9         | 薬やブロック注射は一時的に痛みを抑える対処療法と考えて        | 77 |
| 10        | 病院選びは運動療法を勧めるところが信用できる             | 78 |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 脊柱管狭窄症の痛みグングンやわらいでいきますよ！ | 4 |
|--------------------------|---|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| その症状、脊柱管狭窄症以外が原因ということもあります！　痛みのもと発見テスト | 6  |
| “痛みのもと”のタイプを知りましょう                     | 10 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 知っておくと効果がアップ         |    |
| ①体の深部のインナーマッスルを意識する  | 12 |
| ②モーターコントロールをできるようにする | 13 |
| ③ドローインを覚える           | 14 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 脊柱管狭窄症の人のための基本の体操　四つん這い正座 | 16 |
| 金岡式1分体操のギモンに先生が答えます！      | 18 |

## PART 1

### 金岡式　朝昼夜別1分体操を紹介 脊柱管狭窄症は動いて治す！ 19

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 脊柱管の狭窄を減らして1日をスタート　朝の1分体操 | 20 |
| ①胸持ち上げ                    | 22 |
| ②上体起こし                    | 23 |
| ③四つん這い片手のばし               | 24 |
| ④片手片足上げ                   | 26 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| こまめに骨盤を正して症状を軽減！　昼の1分体操 | 28 |
| ①太もものばし                 | 29 |
| ②骨盤立て                   | 30 |
| ③背中丸め                   | 32 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1日の狭窄をゆるめ、症状をやわらげる　夜の1分体操 | 34 |
| ①腰持ち上げ                    | 35 |
| ②片足上げ                     | 36 |
| ③まんまるポーズ                  | 38 |
| ④コロコロ体操                   | 39 |
| ⑤ゆっくり背骨倒し                 | 40 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| コラム　脊柱管狭窄症と一緒に起こりやすい病気を知ろう | 42 |
|----------------------------|----|

