自分で治せる！

腰痛解消

マニュアル

「自分で」「無料で」
「本気で」治したいなら

筋膜ストレッチ

プロ整体師直伝！

累計3971名が実感！

目次

はじめに.　**慢性腰痛の現状**　ーあなたの腰痛が治らない理由ー　Page3～

■まず、これ知ってる？
■衝撃的な腰痛のデータ
■慢性腰痛の85%が原因不明？

第１章　**もしかしてあなたも慢性腰痛？**　Page8～

■慢性腰痛チェック表
■慢性腰痛ってなに？
■腰痛が慢性化する原因
■豆知識①：痛みってなに？

第2章　**なんで腰痛は起こるの？**　Page18～

■腰痛が起こる原因
■筋肉が硬くなる、痛みを出す真犯人は？
■それ筋膜の痛みです！
■豆知識②：筋膜の重要なポイント

第3章　**実践！筋膜リリースストレッチ**　Page33～

■筋膜リリースの大切な目的
■豆知識③：筋膜リリースとマッサージはなにが違う？
■実践！その前に、、注意点
■ストレッチの進め方

＜実践編＞筋膜リリースストレッチ

＜準備運動編＞
■複式呼吸ー効果を３倍にする呼吸ー　■全身筋膜ストレッチ
＜痛みの場所別＞
■腰の真ん中周囲が痛い人　（横っ腹、しゃがみ伸び、大腰筋、腹横筋）
■お尻から下が痛い人　（ひねり、ひねりこみ、大臀筋、内転筋）
■足先のしびれ　（足底筋）
＜特別付録＞
■猫背、肩こり　（大胸筋、僧帽筋）
■ストレッチ効果を３倍に高める方法

セッション６.　**まとめ**　Page55～

■実際の体験談
■まとめ
■あとがき

はじめに

現在腰痛に悩まされている患者は後を絶たず、病院に行ってもなかなか治らないのが現状です。腰痛治療というのはもはや存在せず、その痛みに対して、痛み止めやマッサージを行うと行った対処療法が主流となっていました。この本では腰痛の根本的な原因とそれに対する治療法をご紹介させていただき、なおかつ自分でできるストレッチもご紹介させていただいています。この本が皆様に取って救いの本となれば幸いです

慢性腰痛の現状

ーあなたの腰痛が治らない理由ー

まずは、これ↓知ってますか？

- 日本人の約4人に1人が腰痛持ちである。
  ＊40～60代では2人に1人の割合
  →腰痛人口約2800万人(厚生労働省調べ2013)

- 日本人の90%が一生に一度は腰痛を経験すると言われる。

- アメリカにおいては、腰痛の発生率は全人口の10人に2人（15%～20%）で、45歳以下の就業不能原因の第1位である

現在通院している病気やケガ(1000人あたりの人数)

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
平成19年	男	高血圧(84.6人)	糖尿病(40.5人)	歯の病気(38.9人)	腰痛(37.6人)	高脂血症・高コレステロール血症等(27人)
	女	高血圧(91.3人)	腰痛(54.2人)	眼の病気(49人)	歯の病気(46.1人)	高脂血症・高コレステロール 血症等(39.2人)
平成22年	男	高血圧(100人)	歯の病気(49.4人)	糖尿病(48.3人)	腰痛(40.4人)	高脂血症・高コレステロール血症等(40.4人)
	女	高血圧(105.7人)	高脂血症・高コレステロール血症等(58.3人)	歯の病気(58.1人)	腰痛(57.5人)	眼の病気(56.7人)
平成25年	男	高血圧(114人)	糖尿病(54.1人)	歯の病気(43.9人)	腰痛(42.2人)	眼の病気(39.3人)
	女	高血圧(114.6人)	腰痛(58.4人)	眼の病気(56.7人)	高脂血症・高コレステロール血症等(53.8人)	歯の病気(52.5人)

引用：腰痛に関する統計データより

ここからさらに**衝撃的なデータ**です。

腰痛全体の**約85%**は、レントゲンなどの画像検査では腰に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）

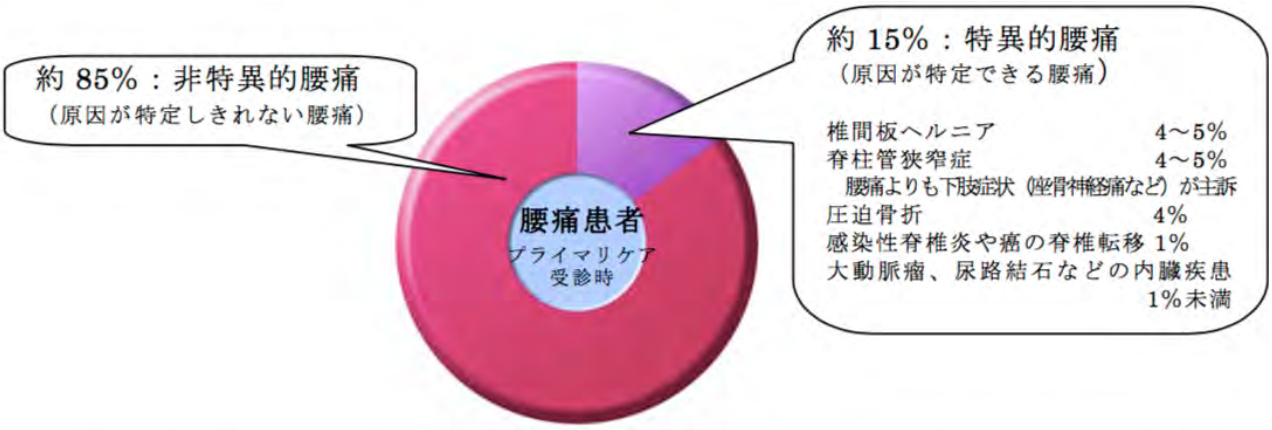


図 2-1-2　腰痛の原因

（資料出所：What can the history and physical examination tell us about low back pain?
JAMA 268: 760-765, 1992 ）

さらに二次障害として、慢性的な腰痛の患者の1/3に、痛みの原因として「薬物乱用」「強いストレス」「うつ症状」の関与が見られた。

平成22年国民生活基礎調査の項目の一つで、腰痛は男性では１位、女性では肩こりに次いで２位という結果だった。
まとめると、このデータ結果の数値からあなたも腰痛になる可能性があること。そして腰痛が身体に生活に与える影響は想像以上に大きいこと。

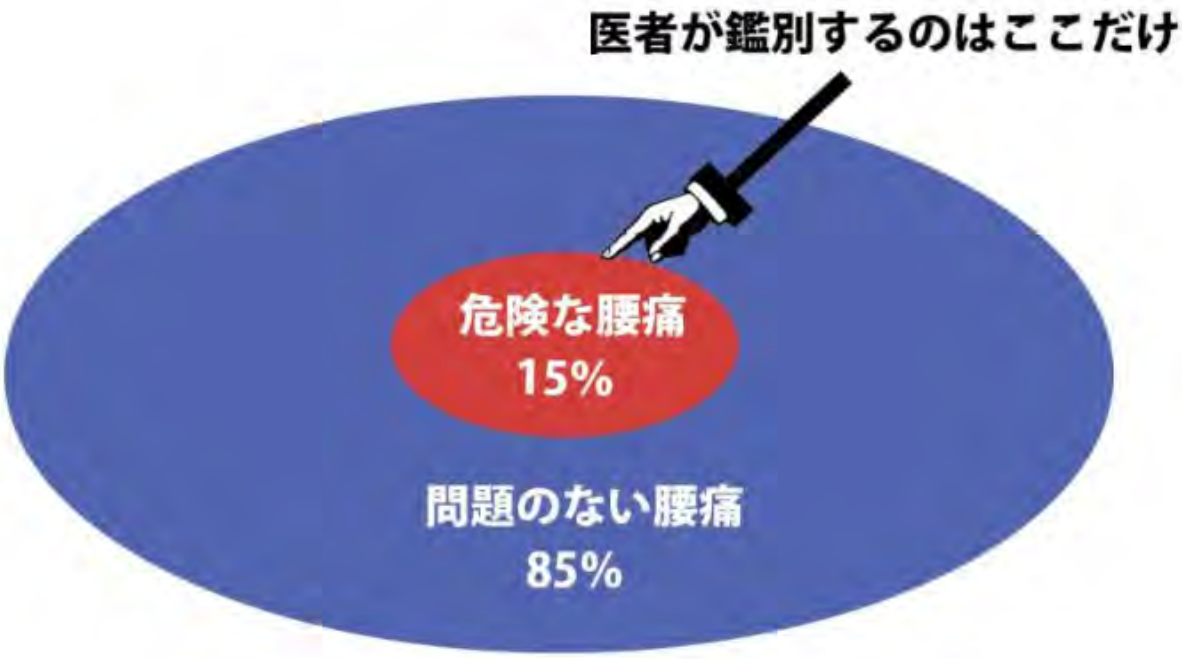
そして最も衝撃的なことは
腰痛の原因ははっきりとわかっていないのが現状！

お薬や安静では治らないのは、この原因が不明なところに問題があったのです！

さまざまな検査をしても、原因を断定

だからあなたの腰痛は治らないのです！

腰痛の 85%が原因不明な理由



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盛りだくさんご用意していますので最後までしっかりと学び、実践していってください。

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行きます！

第１章
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慢性的腰痛かもしれないのです。

そもそも…慢性腰痛ってなに？

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・・・

■　鈍い痛みがいつまでもしつこく続く
■　「ズキズキ」「ジンジン」「ジーン」といった痛みが多い
■　重だるい痛みがダラダラと続く
■　腰のこり、背中の張り、全身の疲れ、身体の重さなど不快感を感じる
■　お尻が痛くて痺れが足に走ることがある
■　朝起きた時や、夜ベッドに横になった時に腰が痛む
■　洗顔をする時に前にかがめない　など

＜腰の診断名のあれこれ＞

座骨神経痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、腰椎分離症、変形性腰椎症、脊椎側湾症、圧迫骨折、骨粗鬆症など、、、

しかし、、、

実際のところ

腰の診断はあれこれあるが診断がつかないものが多い！

なぜなら、、、

症状＝診断名ではないから！

いわゆる腰痛は腰が痛いという症状を表しているのです。

頭痛・腹痛といった症状の一つです。

なので一概に原因を決めることは不可能なのです。

腰痛を慢性化させる要因

要因１　腰への過度な負担

　腰に負担がかかる生活環境ことが重なることで、筋肉、骨、椎間板、関節、靭帯、神経などの組織が障害され腰痛を発生させます。

　腰に負荷をかけ続けることで、いつまでも組織が回復せず痛み続けます。どんどん症状は悪化し、治るのに時間がかかるようになります。

要因２　体を蝕む加齢

　体は絶えず成長と退化を繰り返しています。加齢とともにこのサイクルは成長よりも退化が上回ってしまいます。身体の組織は歳をとるごとに老化していきます。人間が生活している以上、身体には重力が上から下にかかっています。そして腰を支える力が衰えて腰痛を発症しやすくなります。

　そうすると徐々に体が丸まってしまい、体が固くなったり、腰が曲がった状態で動きがなくなったりします。

　これは手術によって背骨を矯正したり、ヘルニアなどを取り除いても再び老化による変性が起きるため、年齢を重ねるとともに再発も多くなります。

要因３　精神的ストレス

　実は慢性腰痛の患者の1/3に、痛みの原因として強いストレスなどの精神的問題、うつ症状、薬物乱用の関与がみられたというデータ結果が出ています。また、慢性腰痛の患者の約80%に抑うつ状態(うつ病になりかけの状態)が確認されたとの報告もあります。
　これはストレスなどの心の問題が腰痛を長引かせる大きな要因となるからです。このストレスを原因とする腰痛(心因性腰痛症)は慢性的な腰痛によく見られます。反対に腰痛からストレスを抱えてしまうケースもあります。

要因４　過度の安静

　腰痛の場合、腰が痛いからといって、あまりにも過保護にして安静にしすぎると反対に筋力低下が起こったり、動きにくくなることで、かえって回復を遅らせる危険性があります。高齢者の場合、寝たきりにつながる恐れもあるのです。

　急激に痛くなった場合は安静が第一ですが、ある程度痛みが和らいできたら徐々に、無理のない範囲で動き出すことが大切です。そして普段の生活に徐々に慣れていくように、生活したほうが、安静にするよりも治りが早いことが分かっています。

腰痛に影響を与える因子

飲酒　加齢　ストレス　スポーツ　重労働

ケガ　姿勢や動作　病気　喫煙　痩せすぎ　睡眠

圧迫　食生活　冷え　肥満　運動不足

豆知識①：痛みってなに？

ここで皆さんに知ってほしいことがあります。それは痛みについての考え方です。
間違っていけないのは痛みというのは大切なサインなのです。

これ以上伸ばさないで！
これ以上動かさないで！

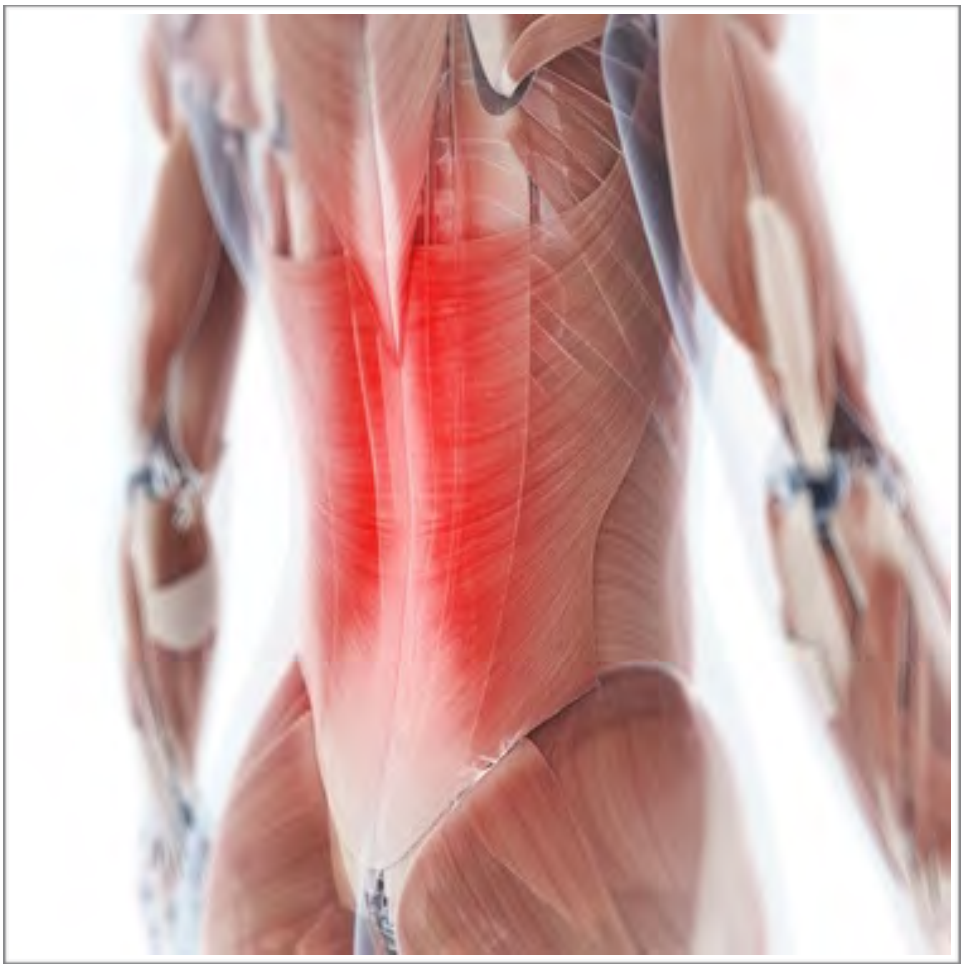
という信号を私たちに痛みという形で送ってくれています。
だから大きな怪我にならずに済むのです。

でのすで闇雲に痛み止めを使って、この痛みを感じにくくさせるのはかえって身体にとっては負担となることもあるのです。かえって大きな怪我につながりかねないのです。

第２章
なんで腰痛が起こるの？

腰痛の原因は、、、

ズバリ**「筋肉の硬さ」**なのです。



ほとんどの腰痛の原因は「筋肉」にあります。
なぜなら腰を支えるのも動かすのもこの筋肉が必要だからです。

この筋肉の動きが硬くなったりすると、人間はスムーズな動きができず、前かがみの時に突っ張った痛みが出たりするわけです。
同じ角度で体を曲げても、痛みが出る人と、出ない人は個人差があります。そしてその痛みの部位も異なるのです。

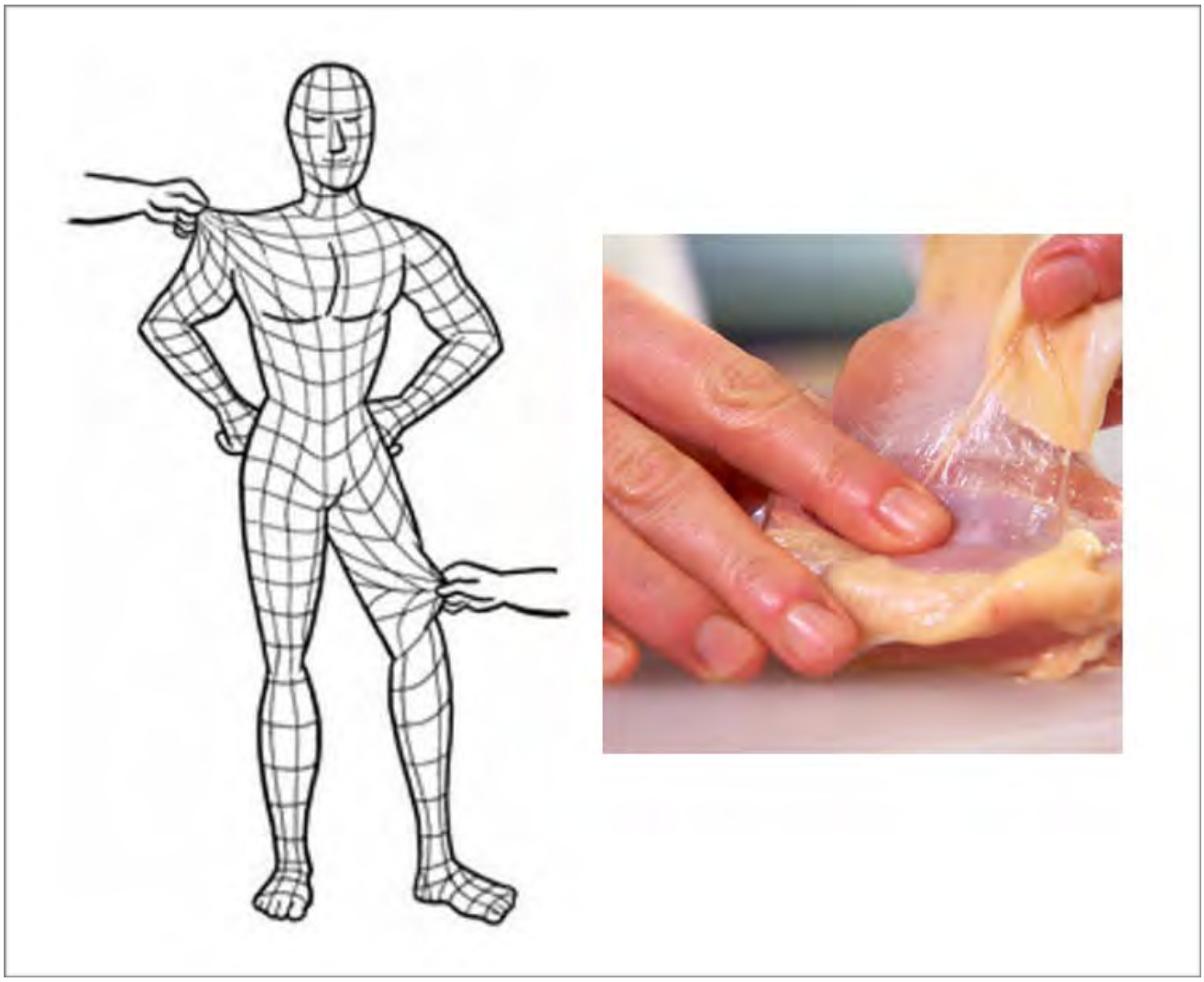
また、筋肉が硬くなると神経を「ぎゅー」と圧迫します。そのことでしびれや鈍い痛みがおきます。神経も生きているので血液による栄養が必要です。
しかしこの血流が途絶えたり、神経が引き伸ばされたりすると、しびれという感覚が襲ってくるのです。（正座をした時の足先のようなものです）

さらには、血流が悪くなるので酸素や栄養分が筋肉に十分に供給されず、老廃物なんとも言えない「だるさ」を腰に感じる場合も多いです。

このように筋肉の硬さによって、痛みやだるさは発生しています。

さ、ら、にここで重要なポイントがあります。
それは、、、

筋肉に硬さを与えたり、痛みを感じるのは一体何か・・・



それが**筋膜**なんです。

筋膜とは
筋肉を包み込んでいる膜です。

この筋膜は筋肉の細い繊維にもびっしり入り込んでいます。

この筋膜は全身の筋肉や臓器に張り巡らされており、それが体の形を作っていますので第２の骨格とも言われています。

この筋膜は適度な緊張を保っており、あなたの姿勢もコントロールしているのです。あなたの普段の姿勢や立っている姿勢や座っている姿勢、これらは筋膜によって適度にコントロールされているのです。

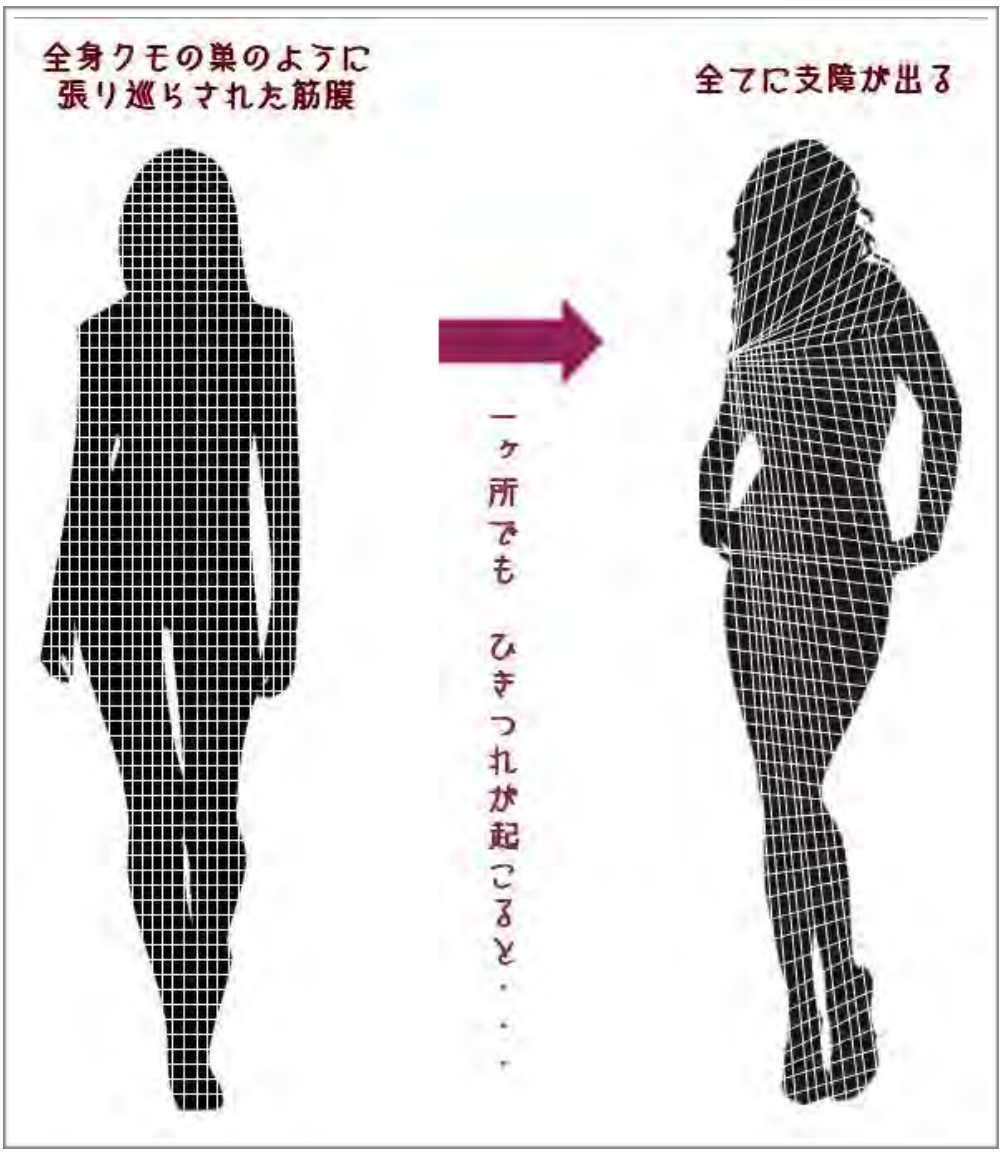
最近は治療現場やテレビなどで多く取り上げられており、注目を集めています。

人間の痛みや姿勢はこの筋膜が影響していることがほとんどなのです。

前述したように生活習慣の中でも筋膜は変化して生きますので、これまでの姿勢やクセなどは筋膜に影響を与えますし、そうし

てできた筋膜のバランスや硬さが、痛みであったり、崩れた姿勢ともなるのです。

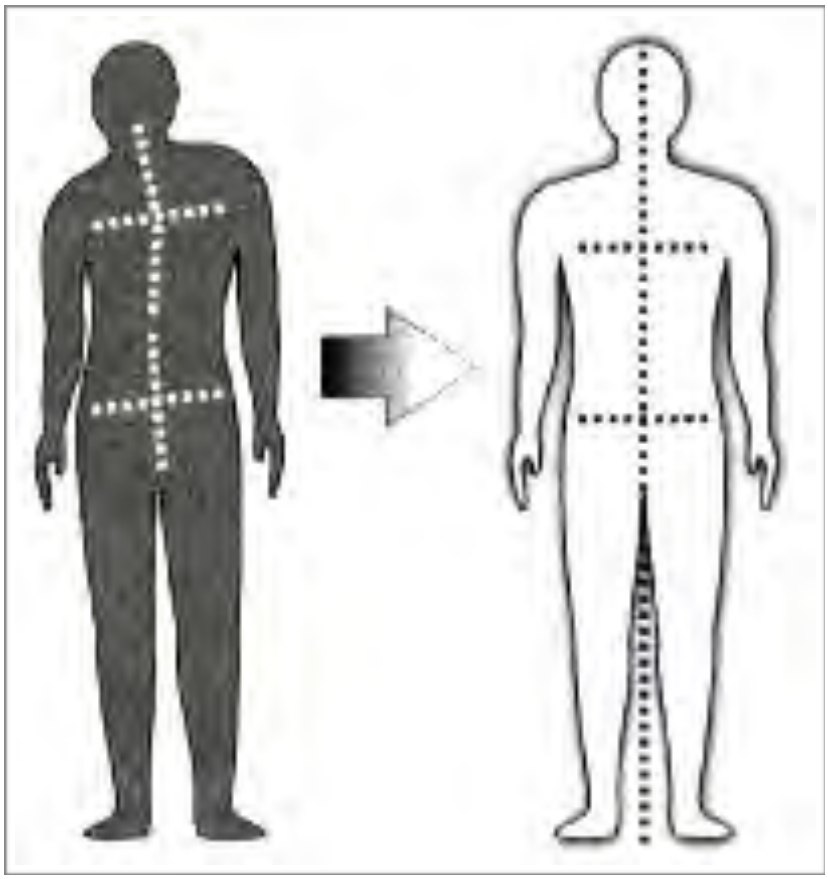
ですのでその人個人が、どのような生活を送ってきたかを反映しているとも言えるのです。



・立っているときにどちらかの足に体重をかけることが多かった
・ベッドから起き上がるときは常にどちらかの方から起きる
・あぐらをかいて座っていた
・横座りが多かった
・寝るときはどちらかを下にして寝ることが多かった

・足を組むときにどちらを上にすることが多かったか
・PCやスマホで背中が曲がった姿勢がないか
・座ったときにお尻が前にすべり出していないか
・立っているときにどちらかの足に重心を預けていなかったか
・カバンをどちらか片方ばかりにかけていなかったか
・怪我をしたことはないか
・スポーツをしてどちらかの手や足に激しい動きが仕入れられた。

このような姿勢やこれまで繰り返しおこなってきたことすべてが、今の自分を作り出しています。



そこには一人一人違う個人の形が出来上がっているわけです。

そしてそこに歪みがあり続けると同じ姿勢や繰り返しの動作などで、
筋膜は硬くなります。

筋膜が硬くなると筋肉と筋肉とがギスギスし動きにくくなります。

Question:

筋膜に問題が起こると、○○○に痛みを感じてしまいます。さて、それはどこでしょう？

・・・筋肉？

・・・・・神経？

・・・・・・・骨？

・・・・・・・・・・

正解は、、、

関節に痛みが出るんです。

よく肩が痛い。膝が痛い。腰が痛い。

など言いますよね？
それ、実はほとんど筋膜が原因だったんです。

確かに骨折や腫瘍など、そのもの自体に異常があれば別です。
しかし**慢性的な痛みはこの筋膜が真犯人になっていることがほとんどです。**

「え。本当？」と思っているあなた、
衝撃的な真実を教えましょう。

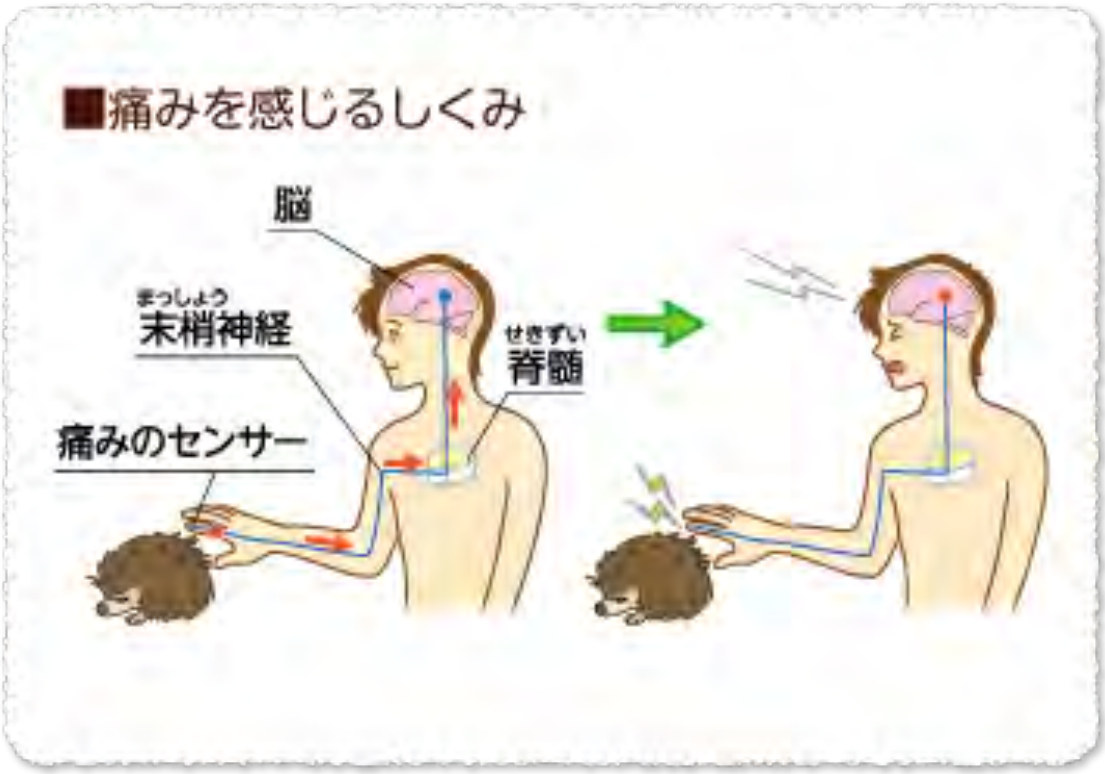
あなたはこんな間違いしていませんか？

✔骨がすり減ってるから痛いと思っていませんか？

✔骨と骨がぶつかりあってるから痛いと思っていませんか？

✔骨が変形しているから痛いと思っていませんか？

痛みを感じるには、痛みを感じ取るセンサーが必要です。
そのセンサーがなければ痛いということを脳は感じ取れないのです。



痛いとか
冷たいとか
暖かいとか
お腹が空くとか

これらは感じ取るセンサーが体のあちこちにあって、最終的に脳で受け取っているんです。

ですのでこのセンサーがなければ、この感覚も何も感じれなくなるのです。

では膝や腰など、その痛みの感覚を受け取るセンサーはどこにあるか知っていますか？

骨と骨が重なるところでしょうか？

実は関節の中の骨と骨が重なる場所には痛みを感じ取るセンサーがないのです。

この痛みを感じるセンサーはその周りにある骨の膜なんです。

そしてこの膜に刺激を与えるのが、そう、筋膜なのです。

この膜と筋膜とは繋がっているのです。

筋膜のねじれ、硬さ

▼

骨のねじれ、硬さ

▼

痛みセンサーが反応

▼

痛み

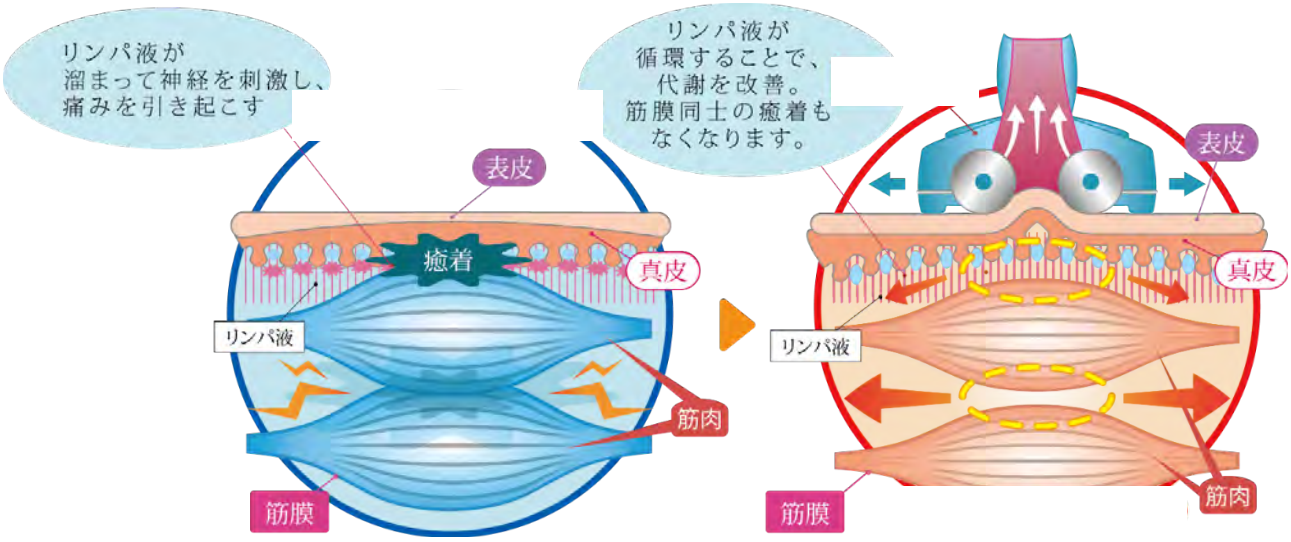
ですので、**よく関節の痛みを訴える方がいますが、実はこれ筋膜が原因で関節の痛みを伴っているケースがほとんど**なんです。

さらに、
この筋膜は血管や神経、リンパ管の通り道でもあります。

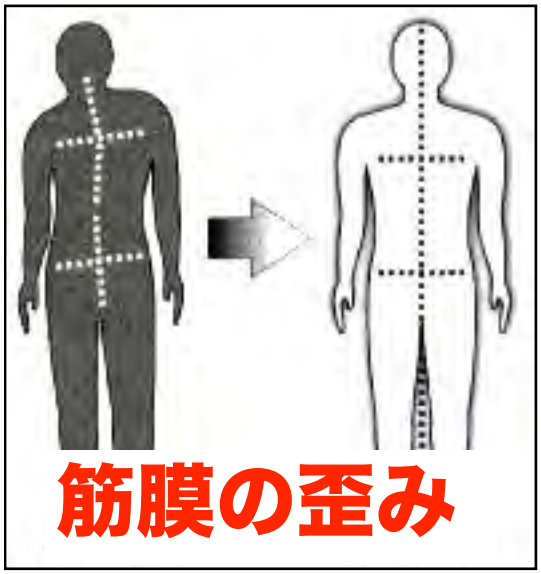
当然筋膜がねじれると、この血管や神経、リンパまでもが影響を受けてしまうんです。

こうなると関節や筋肉の痛みだけではなく、ジンジンしたり、ズキズキしたり、むくんだりと言うことが起こるわけです。

これは筋膜によって
先ほどお伝えした循環障害が起こったり、神経障害が起こっていることになります。

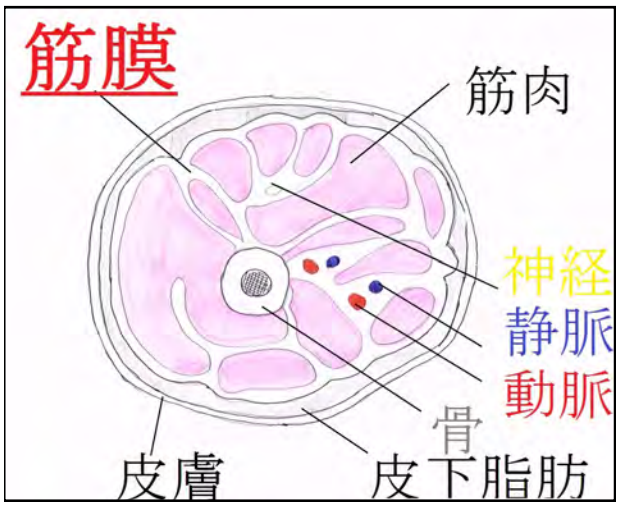


まとめると、、、
筋膜に異常が起きる→柔軟性低下→痛みの出現→パフォーマンスの低下→日常での生活が困難→動くのが億劫になる→痛みが続く→動きたくない→何もしたくない→もう嫌だ・・・



と負の連鎖を招いてしまいます。
なのでこの**筋膜は硬くさせてしまってはダメ**なのです。

豆知識②：筋膜の重要なポイント



・筋膜は全身に張り巡らされている。それは筋だけではなく骨、内臓に渡る
・全身の筋膜は繋がっている
・筋膜は道路地図のように流れがある
・筋膜は形状記憶する性質がある（同じ姿勢を続けるとその形を保持する）
・筋膜の硬さが起こると、別の場所にも影響を与えてしまう

あなたに一番知ってほしいことがあります。
確かに筋膜の硬さやねじれは痛みの原因になります。
しかし、だからと言って痛い場所の筋膜が硬さやねじれを起こしているわけではないのです。

筋膜には流れがあります。
そこのどこかの筋膜が異常をきたすと、その流れの違う場所で痛みが出たりもするのです。
それだけ筋膜のつながりは深いものなのです。

第３章
実践！筋膜リリースストレッチ

痛みを取りたいのであれば、この連鎖は止めなくてはなりません。
大丈夫です！
原因がわかれば、次はその原因を取っていくことをすればいいのです。

硬くなった筋膜は解きほぐすことが重要なんです。
そして、これらの長年の体の歪みを整えることができるのが

筋膜リリースなのです。

筋膜リリースはこの硬くなった筋膜を軟らかくしていくためにとっても効果のある方法なのです。

＜筋膜リリースの大切な目的＞

筋膜のねじれや硬さを元に戻し、筋と筋膜の位置を正しくし、筋肉が正しく、動けるようにすることです。

そうすることで痛みが取り除けるだけでなく、体が軽くなり、疲れにくくなります。アスリートであればパフォーマンスの向上にも繋がりますし、アスリートまではいかないものの、スポーツをされる方も是非取り入れてほしいのです。なぜなら痛みの軽減やパフォーマンスの向上だけでなく、怪我の予防にもなるからです。

ここまでこの本を読んだあなたであればこの理由がわかると思います。

普段から姿勢やクセを意識して

偏った体のバランスを元どおりにしていきましょう。

そのためには普段から全身を動かす習慣と、正しい姿勢や、偏りのない動きを心がけることが必要です。

豆知識③：
筋膜リリースとマッサージの違い？

ここで、筋膜リリースとマッサージの違いを説明しておきます。

筋膜リリースはあくまでも、筋膜の繊維同士が絡まって硬くなったものを、解きほぐすことです。それは筋膜の繋がりを元にするので、全身の奥深いところまで緩めることができます。

しかし、通常のマッサージで強くもんだり、叩いたり、温めたりなどはその場所だけ少し楽になるような感じがありますが、実はこれ奥深くの筋肉は緩まないのです。また反対に筋肉に刺激を与えてしまうので、筋肉を傷つけたりすることもあります。下手をすると怪我の元にもなりえるのです。

＜実践編＞　その前に、、、

安全に筋膜リリースを実施していただくために

※筋膜リリースの注意点※

①痛みを出さない

→無理矢理に伸ばしたり、痛みを我慢したり、反動をつけて勢いをつけたりしてはいけません。逆に筋膜が硬くなってしまう可能性があります。

②息をとめない

→息を止めると全身の血流が止まってしまい、筋膜が伸びなくなってしまします。

③怪我している場合はNG！

→怪我している部位（熱があり、痛みを伴って赤く腫れている部位）は怪我が悪化してしまう可能性があるのでやってはダメです。

＊骨折や打撲などに多く見られます。また癌、動脈瘤、急性期のリウマチ性関節炎、局所の感染症、解放創はやらないでください。

＊筋膜リリースをして逆に痛みが強くなったなどの場合は病院へ行くことをお勧めします。（基本的に筋膜リリースはマッサージに比べても低リスクです）

＜ストレッチの進め方＞

①慣れるまでは20–30秒くらいから始めて
慣れてくれば90秒以上の筋膜リリースを行えるようにすると良いです。

▼

②無理せず痛みのない範囲で、ゆっくり伸ばしていきましょう

▼

③筋膜をリリースしている間は、どこが硬く、または緊張しているかを感じ、少しずつ軟らかくなっているのをイメージしながら実施することが大切です。

▼

④ゆっくりと呼吸をし、突っ張っていたものがすこーしずつほどけていくような、イメージを持って、体全体が伸びていくのを感じてください。

頻度：
1日のうちで、朝、昼、夕、入浴後、などに分けて、筋膜リリースをして体をリセットすることが効果をさらにあげます。

その他：
筋膜リリースをした後は、コップ１杯300ml程度の飲水をお勧めします。

人間の65％は水分でできています。
この水分が減ることは筋肉や筋膜にも影響を与え、筋肉が硬くなる原因ともされています。運動前や運動後にはこまめな水分補給を心がけましょう。

＜ストレッチ編＞
筋膜リリースをやってみよう！

この筋膜リリースはストレスなく、怪我のリスクも非常に少ないです。自分で硬くなった、ねじれた筋膜を優しくほぐしながら整えていく方法になりますので、安心して実施することが可能です。

- **準備運動編**
- **痛い場所別編**
- **特別付録**

の３つがありますので、自分の症状に合ったストレッチをやってみてください。

＜準備運動ストレッチ＞

準備ストレッチ①
【肩甲骨剥がし】　効果を3倍にする準備運動

https://youtu.be/3dsRUD3JOt4

準備ストレッチ②
【姿勢改善ストレッチ】

https://youtu.be/YGfbAGv3C4o

痛みの場所別
【腰の真ん中周囲が痛い人】

【お尻ストレッチ】　大臀筋ストレッチ

https://youtu.be/2apZTJ9PrRk

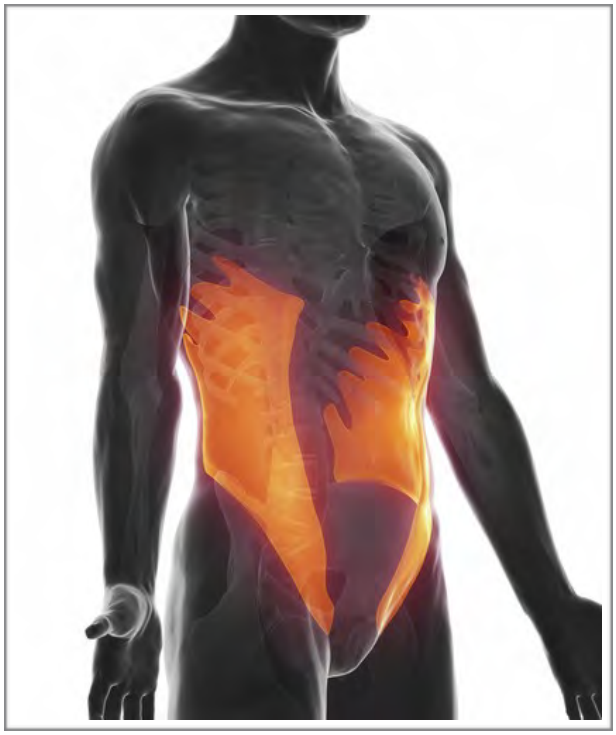
【脇ストレッチ】　広背筋ストレッチ

https://youtu.be/9s_DeBMHRmU

【ストレッチ】
便秘も解消！お腹ストレッチ（大腰筋）

https://youtu.be/1X6eahng8Gg

【ストレッチ】
横っ腹筋膜ストレッチ（腹斜筋）



https://youtu.be/TAzNt79c-a4

痛みの場所別
【お尻から下が痛い人】

【ストレッチ】　医者も知らないストレッチ

https://youtu.be/8ppWObwAlFI

【仙骨ほぐし】　仙骨裂孔マッサージ

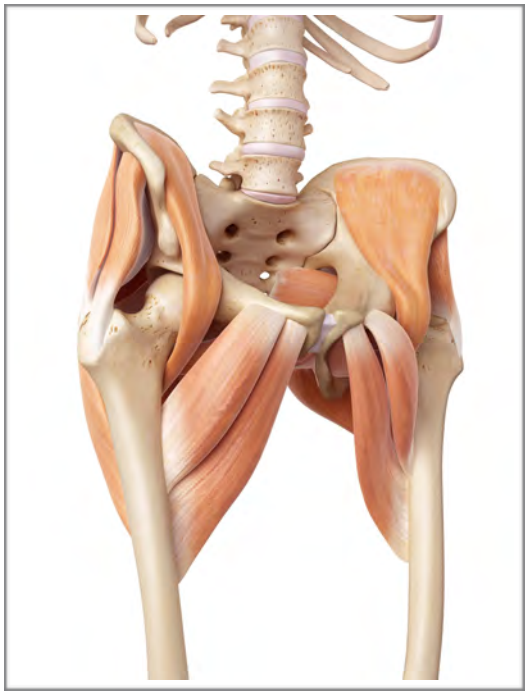
https://youtu.be/8QwOakMz4_M

【ストレッチ】
神経痛ストレッチ（大腿四頭筋）

https://youtu.be/qFXHwRHzXXM

【ストレッチ】
神経痛ストレッチ（大腿筋膜張筋）

https://youtu.be/miqlBVv4hPQ



痛みの場所別
【足先のしびれ】

【足首調整】
神経痛ストレッチ（脛骨神経）

https://youtu.be/iqsROmT22pU

特別付録
【肩こり、猫背】

【セルフ猫背矯正】
寝る前5分猫背矯正

https://youtu.be/O_1dcQEaAUY

【セルフストレートネック矯正】
寝る前1分ストレートネック矯正

https://youtu.be/VbJoHjexJKo

ストレッチ効果を３倍に高める方法

1．軽い運動とストレッチ

人間の筋肉は、毎日動かすと正常に働き、筋力がつきます。運動不足の人は、筋肉を動かさないため、機能が低下し筋力が弱くなっている状態です。筋力が弱くなると、筋肉疲労が起こりやすくなります。
日頃から軽いストレッチやウォーキングを行い、筋力アップを目指しましょう。運動すると血流もよくなり、コリや張りの予防にもなります。

自分が無理なく続けられる程度がオススメです。
週に２～３回の運動でも効果的です。一番大事なのは続けることです。目標の70%できれば上出来です。
例）週に４回はストレッチする→週に２～３回でOK

2. 入浴とマッサージ

筋肉疲労が起こっているときの入浴は、ぬるま湯がおススメです。入浴中やお風呂上りにマッサージを行うとより効果があります。痛みがある部分は、力を入れ過ぎないように優しく行いましょう。

3. 十分な睡眠をとる

睡眠は、成長ホルモンが分泌され、疲労回復と新陳代謝の活性化に効果があります。午後22時から2時までは成長ホルモンが最も分泌される時間。筋肉痛を感じたら、早めに就寝し、上質な睡眠をとりましょう。

4. 筋肉疲労を回復する食事

筋肉疲労には食事も大切。筋肉痛を回復するには、筋肉の修復に効果のあるたんぱく質（アミノ酸）が含まれる、赤み肉や魚、大豆製品 を積極的に摂取しましょう。やはり軽い運動と適度な睡眠は大切となってきますが、仕事や趣味活動をされると、筋の疲労は起こるものです。

実際の患者様の声

「手術しかないと諦めていました。
今はゴルフに没頭してます！」
→https://youtu.be/nuLvRzJLDv0

Q：整体院 望夢にご来院いただく前はどんな腰痛のお悩みがありましたか？
10分～15分を歩けば右足がもう痛くて痛くて歩けない状態。５分程休憩してそれからまた歩けるような感じ。診断名は脊柱管狭窄症で首２ヶ所、腰３ヶ所の狭窄。

Q：その辛かった腰痛に対し、今までどのようなことをされてきたんですか？
整形外科、整骨院、整体のあらゆる所に行った。

Q：その辛かった腰痛は、今どうでしょうか。

今はほぼ治りました！歩いて痛みが出るのもなくなり、普通に生活に戻れています。整形外科から貰っていた薬も飲まなくなった。全然薬は飲んでないです。以前は朝晩４錠くらい飲んでいた。

Q：整形外科や他の整体院・治療院などと比べて腰痛治療などどこか違う所はありましたか？
施術は痛い部分から治療するのでは無く、周りから責められるというのが初めてだったので、それで通うごとに改善が見られたので「神の手」やと思っていました(笑)
筋肉でもインナー（中の）筋肉をほぐしていただいて、それの繋がりで悪いところを治すというのが初体験だった。「そこは治らんやろ」と思っていたが、「いや、これ効いているよな」と凄く分かりました。全然違う所から施術されたので凄かったです。

Q：同じ腰痛で悩んでいる方に向けて、何かメッセージをお願いします。

受けてみないとわからないですけど、この痛さを取るためにはどんな事もしていきたいと思っていましたが、色んな所を試してみましたが、先生の所が一番です。痛みがないのは本当に嬉しいです。最高です。

「40年ぶりにまさか腰痛から
開放されるなんて。本当に幸せです」
→https://youtu.be/XtSqjJDsiQU

Q：整体院 望夢にご来院いただく前はどんな腰痛のお悩みがありましたか？
娘を出産してからずっと腰痛だけでなく、肩こり、足がつったりなどで座っているなどの同じ姿勢でいると痛みがあり、１つ１つの行動がゆっくりに、、、治るまで辛抱してました。

Q：その辛かった腰痛に対し、今までどのようなことをされてきたんですか？
整形外科、鍼灸、整骨院など色々行き、転々と治療を受けてきました。

Q；それをしてどのような腰痛の変化がありましたか？
色々受けましたが、一時的には良くなりますがまたすぐに戻ってしまっていたのが悩みでした！

Q：その辛かった腰痛は、今どうでしょうか。
今は腰痛は全くありません！同じ姿勢でいても腰が辛く無いんです。なので辛抱する事がなくなりました！おかげさまで毎日楽しく過ごせています！

Q：他の整体院とかと比べて腰痛施術などどこか違う所はありましたか？
しっかりと腰痛の原因をみつけてくれ、施術もしてもらうと1回、2回、3回とだんだんと痛みが無くなりました！

Q：同じ腰痛で悩んでいる方に向けて、何かメッセージをお願いします。
1日でも早く岡野先生の施術を受けて健康な身体に！！

「原因不明の腰痛が首で改善。
正直驚きました、、、」
→https://youtu.be/TCXPgnK-9rY

整体院 望夢にご来院いただく前はどんな腰痛のお悩みがありましたか？

階段から落ちて頚椎損傷して腰痛、歩行困難になり200メートルを歩くのが限界でした。。

その辛かった腰痛に対し、今までどのようなことをされてきたんですか？

腰痛では無くて右肩が痛かったので温めたり、電気をしたりしていました。

それをしてどのような腰痛の変化がありましたか？

その時は良いですけど、元へ戻るのが早かったので効果が無かった。

その辛かった腰痛は、今どうでしょうか。

今は首の回転もしやすくなって、首を触ってもらうと腰も良くなっています！なので首の施術は継続したいと思います。

他の整体院とかと比べて腰痛施術などどこか違う所はありましたか？

普通のところでは単なるマッサージですけど、ポイントをしっかりしてくれるので悪いところを見つけてもらって、それに応じた施術をしてくれるので良いと思います！

同じ腰痛で悩んでいる方に向けて、何かメッセージをお願いします。

日常生活に慎重になり、元気に任せて行動は後の祭りとなるので気をつけてください。あとは私の場合は首の施術が必要なので継続してもらいたいです。

まとめ

人間の痛みのほとんどは筋肉のコリ、それに伴う筋膜のねじれによって起こります。
座骨神経痛と言っても原因は様々です。今回はその中でも原因になりやすい筋肉について紹介させていただきました。このストレッチと知識を使えばあなたの痛みが軽くなるのを実感できると自信があります。
まず２週間あなたのペースで続けてみてください。効果を体で実感できます。

ですが、人間の体は１億人いれば１億パターンの痛みを出します。ですので大事なのは、
あなたの痛みの原因を見つけること、
そしてあなたに合った痛みの治療をすること
これが重要になります。

今のうちにしっかり原因を見つけて治しましょう。

この本が、あなたの腰痛に少しでもお役に立てれば幸いです。

整体院望夢　院長　岡野夏樹

あとがき

著者：岡野 夏樹

東大阪市の整体院 望夢 〜のぞむ〜 院長
■柔道整復師
■整体師
■骨盤セラピスト
■美脚セラピスト
■エキスパートファスティングマイスター
■東大阪瓢箪山支部長
■Amazon書籍出版「なぜ腰痛は揉めば揉むほど悪化するのか？」
■Amazon書籍出版「ファスティングの教科書」
■東大阪市口コミNo.1整体院
■東大阪No.1整体師YouTuber

この本を読んで"私の腰痛治るかも…"と思ったあなたは整体院望夢〜のぞむ〜に電話してください。そこでは、この本では書ききれなかった知識と技術、そしてあなたに一番大事な【腰痛を治せる】ということをお伝えしています。

【東大阪市の口コミNo.1 整体院 望夢〜のぞむ〜】

◯お問い合わせ◯
TEL：070-1805-4828
mail：seitai.nozomu@gmail.com
ホームページ：https://seitai-nozomu.com
公式LINE：https://line.me/R/ti/p/%40bnp0043w
instagram：https://www.Instagram.com/nozomu.seitai
Facebook：https://m.facebook.com/nozomu.seitai/