



# 三〇〇人の痛みが半分以下に低下！ つらい首の痛みが劇的に消える 骨盤ゆらし

清泉クリニック整形外科理学療法士 渡邊 純

## 本来S字状の背骨が まっすぐの人が急増

首の痛みを訴える患者さんを治療する際、私たちは、首に直接さわること、ほとんどありません。という、「首が痛いのに、首にさわらずに治すことができるのか」と疑問に思うことも多いことでしょう。

ですが、首をさわってできることは、実は限界があるのです。それは、けっきょく一時しのぎにしかありません。いったんは症状が改善したように見えても、首の痛みが再び起こることはよくあります。

けでは、首の痛みを引き起こしている大本の原因は改善されないからです。対症療法でうわべだけ取り繕ってみても、首の痛みが再発するのは時間の問題なのです。

では、首の痛みを引き起こしている大本の原因とは、なんでしょうか。

それを考えていくと、私たち人間が二足歩行を始めたことに行き着くのです。

直立して歩くようになったため、私たちは、重たい頭を、背骨で支えなければならなくなりました。すると、背骨全体に頭の重みがかかるので、バランスを取りながら頭を支えなければ

なりません。同時に、歩いたり走ったりする際に、地面からくる衝撃を和らげる必要も生じたのです。

このため、背骨は彎曲し、頸椎、胸椎、腰椎がS字状のカーブを描くようになりました。重心が安定し、下肢から伝わる衝撃も緩和されるように進化したわけです。

ところが、現代では、本来S字状であった背骨が、まっすぐになってしまっている人が非常にふえています。現代人は、慢性的な運動不足から、筋力そのものが低下したり、筋肉が効率よく働かなくなっていたりして、大切な背骨を筋肉で支える

ことができなくなっています。この状態が続くと、筋肉で体を支えるのではなく、背骨で体を支えようとなります。すると、背骨に過大な負担がかかり、S字状であった彎曲がなくなり、まっすぐになってしまいうのです。

もちろん、筋肉という鎧なしで体を支えている背骨には、大きな負担がかかります。そして、それを耐え忍ぶために、背骨の一部に変形も起こります。その結果、変形した骨が神経などを圧迫すれば、それが痛みを引き起こします。

一方、背骨を支えている筋肉も、常時、過剰にがんばっている

状態です。そこで筋肉にも張りが生じてきます。それが慢性痛の原因となっているのです。

## 「あれ？ 昨日とは 違って痛くない」

そこで、こうした状況を改善するために、私たちがお勧めし



渡邊 純先生

1969年生まれ。静岡県出身。医療法人 SEISEN 理事。NPO法人 FINE 副理事長。清泉クリニック整形外科理学療法士。慢性疼痛疾患を中心としたリハビリテーションを行う傍ら、NPO活動として腰痛やひざ痛などの体操教室を行っている。また、成長痛やスポーツ疾患に対する講演活動も行っている。

ているのが、「骨盤ゆらし」という体操です。まずは、そのやり方を説明しましょう。

バスタオルを折りたたみ、いすにのせます。その上に座って、足を肩幅程度に開きます。これがスタート時の姿勢です。

最初に、骨盤を前に傾ける運動です。両手でわきから腰骨をつかみます。両手の親指は、腰の後ろ側にそえておきます。つかんだ両手で、息を吸いながら骨盤を前へ倒してください。このとき、おなかを前へ突き出すようにするといいでしょう。前へ倒したら、力を抜き、元の位置へ戻します。これを一〇回くり返しましょう。

次に、骨盤を後ろに倒す運動です。骨盤をつかんでいる手の向きを先ほどと逆にします。つまり、親指を骨盤の前部、残りの指を腰骨の背部に回して、骨盤をつかみます。息を吐きなが

ら、つかんだ両手で、骨盤を後ろへ倒してください。このとき、おなかをひっこめ、背中をできるだけ丸めるようにします。後ろへ倒したら、力を抜き、元に戻します。これを、やはり一〇回くり返します。

続いて、骨盤をつかむ両手を最初の向きに戻します。骨盤を左右にゆらすように動かす運動です。

左右の尻を片方ずつ浮かせ、それを交互にくり返します。これも、左右一〇回ずつ浮かせます。この際、手は、腰にそえて

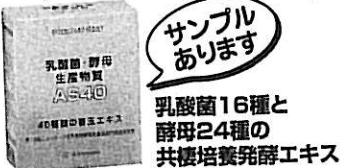
いるだけにします。

この三種の体操を行う際、

《首》の激痛がピタリと消えた！  
頸椎ヘルニア、重症の肩こり、頭痛、しびれも大改善した！  
革命的新療法！

## あなたの健康を 応援します

### ポッコリおなかスッキリと



AS40 (乳酸菌・酵母生産物質)  
品番222 1.5g×40包 5,040円

### 宮崎生まれのミミズのパワー



レッドルベルス 品番310  
313mg(内容量250mg)×210カプセル 12,600円

### ラクラク、スタスタをサポート



グルコサミンDX 品番557 400mg×270粒 3,990円

●他にも各種商品取り揃えております●  
お申し込みはお電話、ハガキ、FAX、HPで

0120-369-706

(受付時間：月～金 9:30～17:00 / 土日祝休業)  
FAX.03-3292-6128 (24時間受付)

http://www.ad-f.co.jp/  
エイティエフ猿楽健康堂  
〒101-0064 東京都千代田区猿楽町1-5-20 田端ビル  
●5,000円(税込)以上は送料無料、未済は630円別送。  
●お支払いは代金引換または郵便振替。振替の場合、  
振替後7日以内に同封の郵便振替用紙でお支払い下さい。  
HPからのご注文では代金引換または先払いの郵便振替となります。  
初めてのご注文で、ご購入金額の合計が10,000円(税込)を超える場合は、代金引換によるお支払いをお願いします。  
●ご注文金額の合計が10,000円(税込)以上は代引手数料無料、未済は315円別送。  
●郵便振替手数料は無料。  
●商品到着後10日以内は返品可(ただし未開封品のみ。返品送料はご負担願います。)

《首》の激痛がピタリと消えた！  
頭椎ヘルニア、重症の肩こり、頭痛、しびれも大改善した！  
革命的新療法！

# 骨盤ゆらしのやり方

## 《準備》

バスタオルを折りたたみ、  
いすにのせてください。  
その上に座って、足を肩幅  
程度に開きます。



## ①骨盤を前に傾ける運動

両手でわきから腰骨をつかみます。両手の親指は、腰の  
後ろ側にそえておきます。息を吸いながらつかんだ  
両手で、骨盤を前へ倒してください。このとき、  
おなかを前へ突き出すようにするといい  
でしょう。前へ倒したら、力を抜き、元  
の位置へ戻します。これを10回くり返  
します。

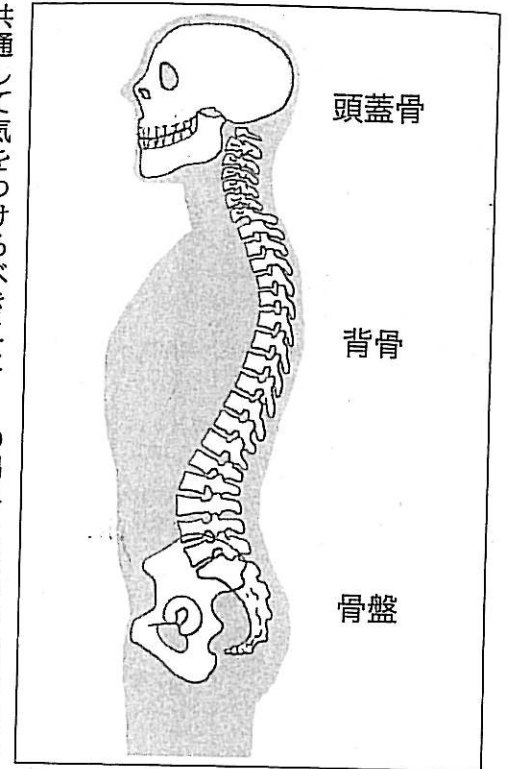


## ②骨盤を後ろに倒す運動

①のときと、骨盤をつかむ手の向きを逆にします。親指  
が骨盤の前部、残りの指を腰骨の背部に回して、骨盤をつ  
かみます。息を吐きながら、つかんだ両手で、骨盤を後ろ  
へ倒してください。このとき、おなかをひっこめ、背をでき  
るだけ丸めるようにしましょう。後ろへ倒したら、力を抜き、  
元に戻します。これを10回くり返します。

## ③骨盤を左右に動かす運動

骨盤をつかむ両手を①のときの  
向きに戻します。骨盤を左右にゆ  
らすように動かす運動です。左  
右の尻を片方ずつ浮かせ、  
それを交互にくり返して  
ください。これも、左右10  
回ずつ浮かせます。このとき、  
手は腰にそえているだけにし  
ましょう。



背骨の理想的なS字状弯曲

共通して気をつけるべきこと  
は、骨盤を前後左右に動かすこ  
き、肩と頭をできるだけ同じ位  
置に保持するように心がけるこ  
とです。肩や頭をなるべく動か  
さないまま、骨盤だけを大きく  
動かします。  
この体操は一日のうちで、い  
つ行ってもかまいません。三つ  
の体操をひととおり行うのを一  
セットとして、できれば、朝昼  
晩と一日三セット行うのがよい  
でしょう。

ただし、そこまでの時間がな  
い場合には、とりあえず、痛み  
の出にくい時間帯を選んで、一  
日一、二回でいいですから、継  
続して行うようにしまし  
ょう。  
人によって、一日のうちで痛  
みの出やすい時間帯は異なりま  
す。夜に痛みが出やすい人は、  
朝に骨盤ゆらしを行うようにす  
るといいでしょう。逆に、朝に  
痛みが出るなら、夜に体操を行  
います。  
骨盤ゆらしの場合、実際に首  
に痛みが出ていても、体操を行  
うことは可能なのですが、痛み  
の出やすい時間帯を外しておく

のは、体操の効果を実感しやす  
くするためです。  
この骨盤ゆらしを毎日根気よ  
く続けていけば、「あれ？ 昨  
日は違って痛くない」と驚く  
日が、意外に早くやってくるか  
もしれません。  
骨盤は、背骨自体を支えてい  
るといってもいい重要な部位で  
す。骨盤ゆらしは、この重要な  
場所である骨盤を大きく動かす  
ことによって、背骨の動きを円  
滑にします。また、同時に、背  
骨を支える筋肉の働きを効率よ  
くします。これに加えて、筋肉  
自体のストレッチを行うこと  
で、症状を軽減しようとするも  
のです。

私たちのクリニックが三年前  
にオープンした当初、今回紹介  
した骨盤ゆらしを中心とした、  
治療法の効果について調査をし  
ました。  
初診時に感じていた痛みを一  
〇として、それが再診のときに  
は、どれくらい入っているかを  
調べたのです。  
三〇〇人近くの患者さんにつ  
いて調べたところ、再診時に  
は、痛みは、平均で四・八まで  
低下していました。データを平  
均すると、痛みが半分以下にま  
で落ちているわけです。  
もちろん、患者さん個々人の  
状態はさまざまですが、平均  
で、これだけ痛みが減少してい  
るといふことは、やはり、骨盤  
ゆらしの効果を示すものといえ  
ると思います。  
いくつもの整形外科を渡り歩  
いて、どうしても治らなかつた  
人たちが、私たちのクリニック  
をたくさん訪れます。それこそ  
日本全国から問い合わせがある  
といっているでしょう。  
つらい首の症状にお悩みのか  
たは、ぜひ一度、この骨盤ゆら  
し体操をお試しくください。ど  
の病院に通っても容易に治らな  
かった、あなたの首の痛みも、  
この体操で治るかもしれないの  
です。