



# 爽快通信

2010年12月 第5号

324-0057

快整体院 大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ <http://kaiseitaiin.com>



## ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山  
弘明です。

もうすぐで今年も終わってしまう  
かと思うと、一年があっという間  
に感じます。

こちら大田原には平成14年の  
4月に引越して来ましたので、もうかれこれ丸八年で九年目  
になります。

それ以前は神奈川県の大和市で、快整体院をやっておりました。先日、その頃に来院していただいていたT・Kさん  
(女性)から、当院のホームページのブログメールフォーム  
経由で、メールを頂戴しました。もう九年近くも経っている  
のに覚えて下さって、そしてわざわざメールまで送って  
いただき、とても感激しました。

送信者：T・Kさん

日付：2010/11/17

件名：大和市でお世話になりました。

大変ご無沙汰しております。

神奈川県の大和市で開院されていらした時に時々ですがお  
世話になっておりました。

先生が栃木にお引越されどれくらいがたったでしょう  
か？

あれから当時と同じ症状に悩まされる度に紹介などで整体  
に行ったのですが、あまり良ならず、「あー快整体院に行  
きたい」とネットで検索し、こちらにたどりつきました。  
栃木県は通うに遠すぎますね(汗)。

今左の後頭部から耳の後ろ～鎖骨までなんとも言えない張  
りに苦しんでおります。

私も現在2児の母であり下の子がまだ2歳ということもあ  
り常に体調不良が続いております。

なんとかこの状態を脱したくメールをいたしました。

育児中で家を空けることも出来ず、なんとか自力でも治せ  
るのが一番ですが、秋山先生の施術が受けられるのをなん  
とか実現させたいと願っております。

長くなりましたが、当時はホントにお世話になりありがと  
うございました。

これからのますますのご活躍、期待しております。

Tさん 本当にありがとうございました。ここ大田原は、  
近くに多くのリゾート地もありますので、もしお出掛けの  
際は、是非、こちらにもお立ち寄りください。

◇今回は、自分でできる、腰痛治療法をご紹介します。◇

## 自分でできる腰痛治療法

### マッケンジーエクササイズ (マッケンジー法)

このエクササイズは、ニュージーランドの理学療法士、ロビン・マッケンジーが考案した治療法で、現在、  
欧米をはじめ世界で広く整形外科などで取り入れられている、腰痛の標準治療となっています。

日本ではつい最近までは知名度は高くなく、一部のカイロプラクティックや整体院で行われるだけでしたが、  
2年ほど前から多くの健康雑誌で紹介されるようになり、現在では多くの病院や整体院等で行われています。

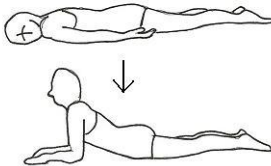
腰部の伸展をメインとするエクササイズで、従来までは腰痛にはむしろタブーとされていた腰を<sup>そる</sup>反る方向へ  
動かす体操ですが、その効果は、適切に行うことによって、腰痛やそれに伴う足腰の痛みやしびれなら、90%  
以上の人に効果があるといわれています。

## 【伸展のエクササイズのやり方】

- ① ギックリ腰（急性腰痛）の場合はまずこの姿勢から行います。うつ伏せになることで腰椎に少し湾曲が出来ます。4～5分間この状態を保持します。※うつ伏せになる事が困難でない方や、慢性腰痛の方は省いてもOKです。



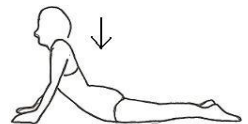
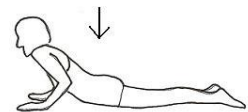
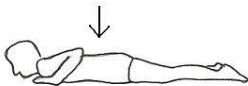
- ② 次に、肘を床につけて、さらに腰の反りを大きくします。（スフィンクスの姿勢）いきなり肘を90度にするのが無理な場合は、頭方から肘をついて徐々に90度にしていきます。約5分間、この状態を保持します。



この姿勢で腰部にさほど痛みを感じない時は、こちらを省いて③の運動から始めても良いです。

通常は痛みが徐々に治まっていきますが、痛みが強くなったりお尻や足に痛みや痺れ(しびれ)が出る場合は中止してください。

- ③ 腰椎の伸展可動域を増加させるために、腕立て伏せのような反復伸展運動を行います。この時気をつけることは、**背筋を使わず**、リラックスした状態で**腕の力だけで行う**ことです。



腕を伸ばした後、息を吐き、おなかをしっかりと落とすようにします。

10回1セットで、最初の2, 3回は注意して行い、安全確認後続行します。そして、9回目、10回目は肘を伸ばした状態で数秒間静止します。

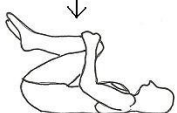
マッケンジーエクササイズでは、この運動を当初は2～3時間おきに行うことを推奨しており、症状の改善に伴い1日4セットに減らします。多くの機能不全による腰痛が、1, 2ヶ月で改善します。

この運動を行う時、元からあったお尻や足の痛み・痺れが減少して、背骨上(身体の中央)に痛みが移行することがありますが、

これは「中央兆候」と言われ、回復に向かう良い兆候です。

但し、この運動も、強い痛みが出たり、お尻や足の痛みや痺れが増加したり、今まで無かったそれらの症状が出た場合は、ただちに中止してください。

## 【屈曲のエクササイズのやり方】



マッケンジーエクササイズでは、伸展の運動だけでなく、**下肢等の症状が完全に収まったあと**、可動性の少なくなった屈曲の動きを回復させるために屈曲のエクササイズも行います。

方法は、仰向けに寝て膝を抱きかかえるようにして腰部を屈曲させます。

最大限に曲げた体勢で数秒間静止します。5回1セットで1日3～4セット行います。