

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第1弾 気になる腰の痛みとむきあう

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

🔍 も く じ

ご挨拶	3
なぜ腰痛になる？	4
腰痛を放っておくと？	5
腰痛のメカニズム	6
くりかえす腰痛に - 筋膜(きんまく)の癒着について -	7
チェック&エクササイズ	8
腰の反り運動 (スクリーニングテスト)	9
お尻の筋肉のエクササイズ	11
大臀筋 (腸腰筋) のエクササイズ	12
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	14
スパイナルケアのご紹介	15
著作権・免責事項	16



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。

皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる

患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、

症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月3日

スパイナルケア代表 柴田泰之



なぜ腰痛になる？

腰痛の原因は数えきれないほどたくさんあります。姿勢、神経、筋膜、そして最近では脳の影響などとも言われますが、腰の筋肉や筋膜、関節の痛み由来する腰痛は、『腰椎関節の動きの悪さ』が原因といえるケースが多いです。

悪い姿勢や左右に偏った身体の使い方はもちろん、肉体的・精神的ストレスにより腰椎が本来の可動性を失うことがあります。

その結果、腰の筋肉や関節に負担がかかりやすい状況ができあがり、負担に耐え切れなくなった組織が痛みを引き起こしてしまうのです。



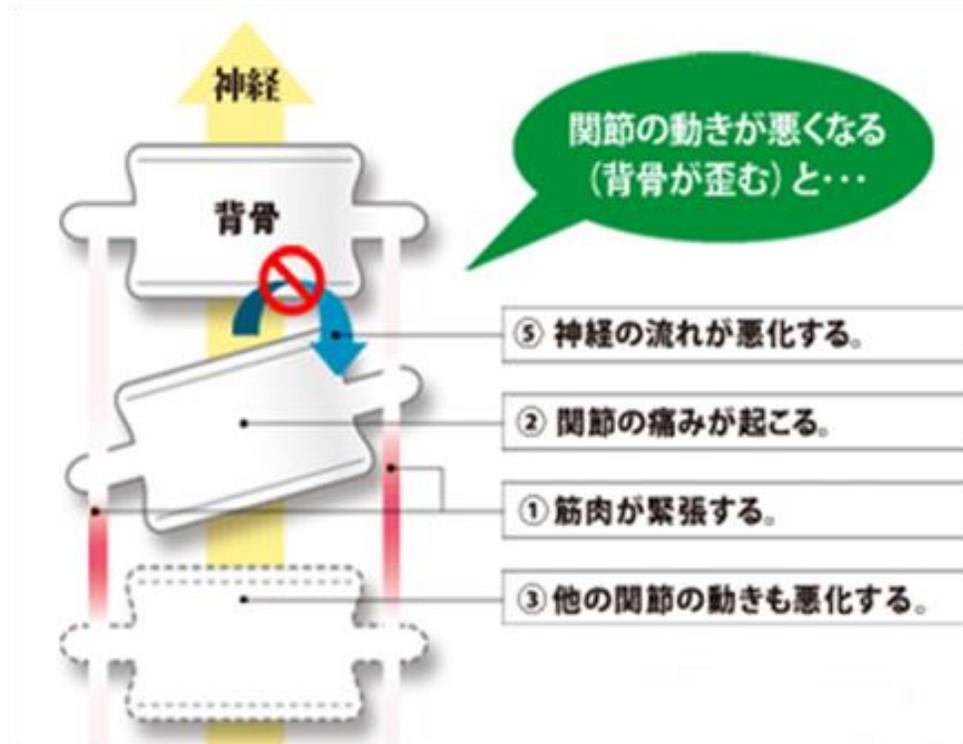


腰痛を放っておくと？

腰痛をそのまま放置しておくと、慢性化するだけでなく、痛みが背中やお尻などに広がってしまうことも少なくありません。さらに長期間続くと、椎間板や背骨の変形を引き起こし、太ももや足先にしびれが出てくることもあります。

腰椎は常に上半身の重さを支えています。負担がかかり固まってしまうやすい部分であるため、腰痛の予防のためには日頃から意識的に動かすことが重要です。

📖 腰痛のメカニズム



- ① 周辺の筋肉が過度に緊張する
→ コリ、痛み、疲れの原因になる
- ② 関節や靭帯の痛みが起こる
- ③ 動きの悪い関節をフォローするために 他の関節にも負担がかかる
- ④ 神経の働きが低下する他の部位にも影響を与え様々な不調の原因になる

📖 くりかえす腰痛に – 筋膜（きんまく）の癒着について –

筋膜とは、筋肉、骨、内臓、血管、神経など身体のあらゆる組織を包み込む薄い膜です。それぞれがそれぞれの場所に、適正に位置するよう支え、中身を守る役目をします。

実は肩こりや腰痛と深く関わるのが、この筋肉を覆う筋膜です。筋膜の癒着は腰痛を慢性化させるだけでなく、腰痛をくり返しひき起こす原因となります。**筋膜の癒着は腰痛を慢性化させるだけでなく、腰痛をくり返しひき起こす原因となってしまふのです。**

筋膜の癒着を取り除くには、専門家による手や器具を使って行う「筋膜リリース」が有効です。スパイナルケアでは、この筋膜に着目した施術を積極的に行います。

☑ 腰痛がある方のためのチェック&エクササイズ

次ページからのエクササイズをお試しいただくことで、スパイナルケアへの通院、カイロプラクティック治療をおすすめできるかどうかチェックいただけます。

エクササイズにより
症状がよくなった場合

筋骨格系の問題が強いと考えられます。カイロプラクティックによる治療で改善できる可能性が高い症状です。

エクササイズにより
症状がよならない場合

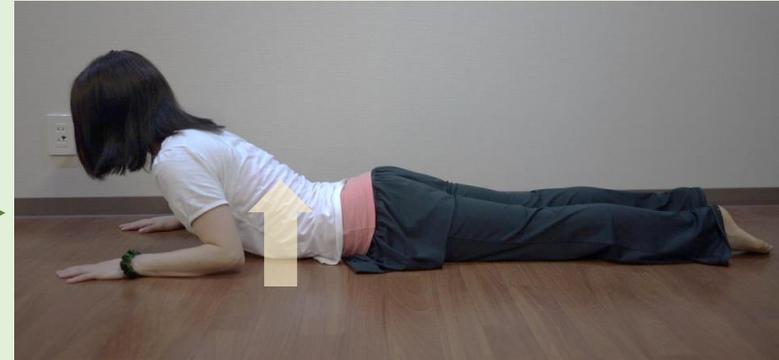
筋骨格系以外の、**ほかの問題**が疑われます。適切な医療機関をご紹介することもできます。（ご相談希望の方は、本誌P14「**遠方にお住まいの方へ**」をご覧ください）

① 腰の反り運動（スクリーニングテスト）

① うつぶせになります。腕は顔の近くへ



② 腕の力で背骨をそらすようにします。



③ ②の状態を10秒間保ちます。

④ ①～③の流れを5セット行います。

《痛みが強いつきは、決して無理をしないでください》

④ 腰の反り運動（スクリーニングテスト）の補足

* 前ページのエクササイズで痛みが改善される場合

カイロプラクティック治療で腰痛が大きく改善する可能性が高いです。

➤ 次ページの「お尻や大腰筋のエクササイズ」にお進みください。

* 痛みが酷くなる場合

エクササイズをやめ腰痛専門の機関（整形外科、カイロプラクティック、鍼灸など）を受診されるか、スパイナルケアまでご相談いただくことをオススメします。



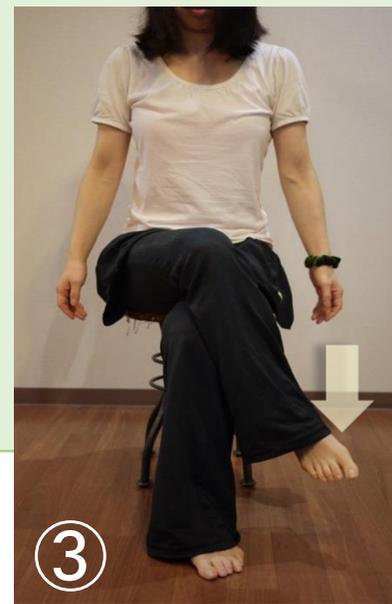
腰椎

腰を反らせる事で腰椎を動かし可動域を広げる事ができます。
このエクササイズで症状が良くなる場合は腰椎の固さや筋肉の柔軟性に問題があると考えられます

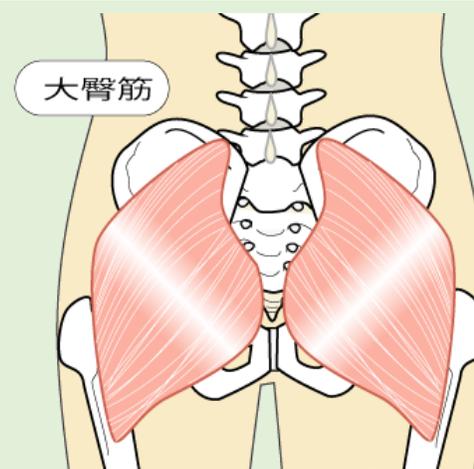


① お尻の筋肉のエクササイズ

- ① 浅くイスに座り、伸ばしたい側の足を反対側の膝の上に乗せます。
- ② 重心を前に上半身を倒し、ゆっくり伸ばして10秒間保ちます。
- ③ ★応用★足の角度を変えることでお尻の伸びる場所が変わります。



【ポイント】
主に殿筋群（大殿筋・中殿筋）を伸ばすエクササイズです。殿筋群は腰の筋肉と関係しているため、このエクササイズで症状が良くなる場合は殿部の張りや骨盤の歪みなどの問題があると考えられます。

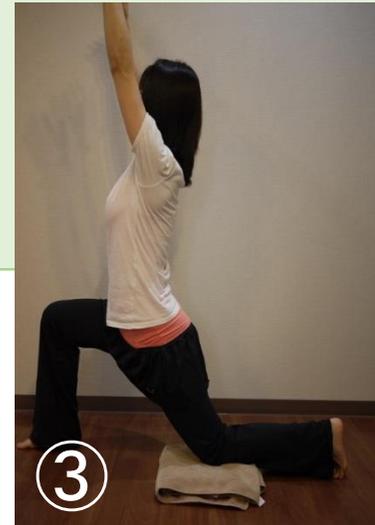
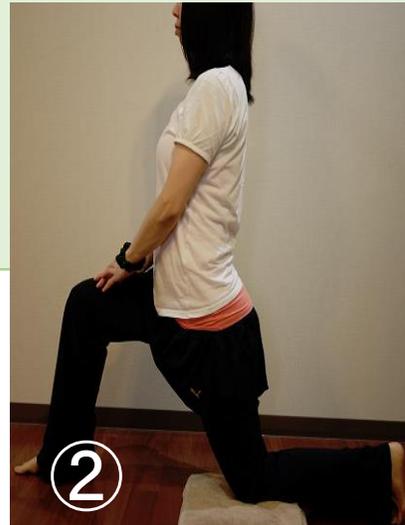


※中殿筋は大殿筋の深層部にあります。

「痛みが強いつきは、決して無理をしないでください」

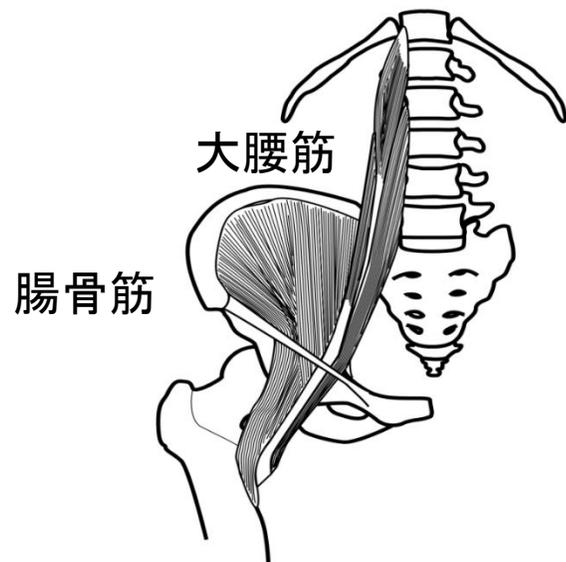
① 大臀筋（腸腰筋）のエクササイズ

- ① 立った状態で軽くストレッチを行い、痛みがでないことを確認してください。
- ② 立った状態で問題なければ、大腰筋を伸ばしたい方の膝を床に着けます。
(膝の下に柔らかいものを敷きましょう)
- ③ 背筋を伸ばし、手は太ももやお尻につけ安定させます。**“軽く伸びているな”程度がポイントです。**
- ④ この状態で重心を前にゆっくりと移動させましょう。この体勢で20秒～30秒保ってください。
- ⑤ これを左右2～3回くり返すとよいです。



《痛み、異変を感じたらエクササイズを中止してください》

✔ 大腰筋（腸腰筋）についての補足



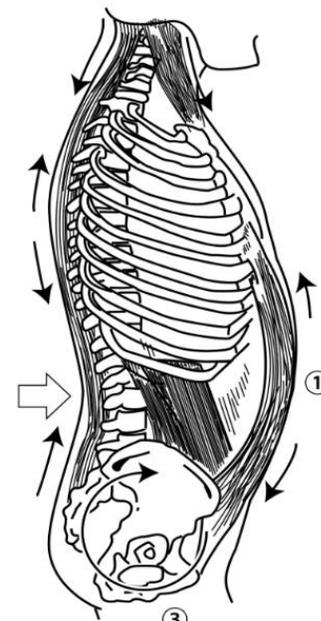
大腰筋はぎっくり腰の原因にもなる非常に繊細な筋肉です。決して無理せず、痛みや異変を感じたらエクササイズをストップしてください。

正しくエクササイズをおこなえば**腰椎の前の筋肉を伸ばすことができ、腰の反りをなくし姿勢を整えることができます。**

***このエクササイズで症状が良くなる場合**

大腰筋の固さや腰の前弯が強いなどの問題が考えられます。

前弯が強い状態



① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

遠方にお住まいの方へ

SPECIAL

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。

① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーク丸の内カイロプラクティック整体※女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。

