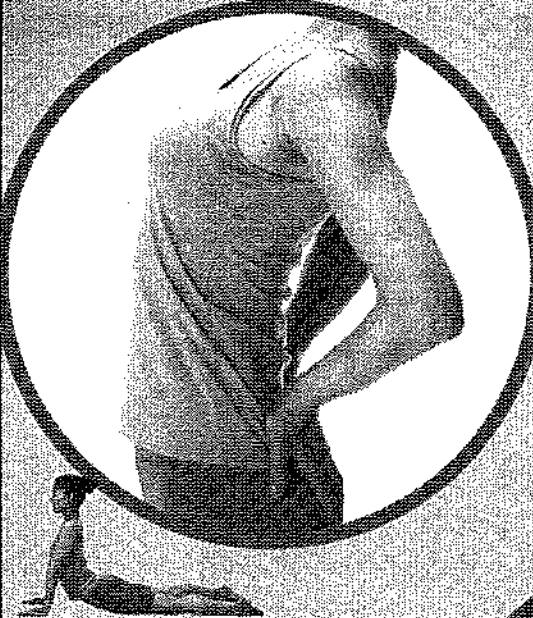


161ページからの保存版厚紙付録も併せてご覧いただけます。

テレビで紹介された  
たちまち話題

目からウロコの、  
「そらす」か「前に曲げる」か  
「横にずらす」運動——



# 自分で 腰痛解消



日本で1000万人が悩んでいるという腰痛。腰をそらしたひびくような痛みがひどいところのほか、安眠が難しくなっている人が少なくない。と懸念していたが、そんな常識を覆す秘策として注目されているのが「マッケンジー法」だ。

「ジー法」だ。ニュージーランドの理学療法士が生み出したこのエクササイズ。簡単な動きを1日に6〜8セット行っただけで、筋肉がリラックスになるといわれるこの方法。自分に合うかチェックしてから試してみよう。

# 「マッケンジー エクササイズ」に

# ドライ

「2回手術しても全然治らなかった腰痛が、このエクササイズでラクになりました」というのは、岩手県在住の小学校教員・和田一美さん（仮名・31才）だ。  
和田さんは10年ほど前に腰椎椎間板ヘルニアを発症。2年前の出産をきっかけに症状が悪化し、歩けなくなるほどになってしまった。手術を受けたものの再発。再手術に踏み切るが、よくなるはず、医師からは「これ以上、手術するのは無理です」といわれた。仕事は休職し、痛み止めの薬や注射でなんとか生活を続けてきたという。  
そんな折、5月にテレビの情報番組で「マッケンジー

都道府県	施設名	住所・電話番号・HPアドレス
北海道	こなり整形外科・内科クリニック	〒064-0809 札幌市中央区南9条西7丁目2-26 ☎011-511-2277 (要予約) <a href="http://www.myclinic.ne.jp/konaeclinic/">http://www.myclinic.ne.jp/konaeclinic/</a>
福島県	池田記念病院	〒982-0848 須賀川市弘法道53-2 ☎0248-75-2165 <a href="https://www.ikedakinen-hp.or.jp/index_k.html">https://www.ikedakinen-hp.or.jp/index_k.html</a>
千葉県	永松整形外科	〒285-0845 佐倉市南志津3-2-2 ☎043-460-5388 <a href="http://www.nagatsuru-seikei.com/">http://www.nagatsuru-seikei.com/</a>
東京都	お茶の水整形外科機能リハビリテーションクリニック	〒101-0062 千代田区神田駿河台4-1-2 昭栄お茶の水ビル4階 ☎03-5577-6655 (要予約) <a href="http://www.ochaseikei.com/">http://www.ochaseikei.com/</a>
東京都	そしがや整形外科	〒157-0072 世田谷区祖師谷1-11-12 瑞穂ビル1階 ☎03-3789-1991 (要予約) <a href="http://www.k3.dion.ne.jp/sosiyaya/">http://www.k3.dion.ne.jp/sosiyaya/</a>
東京都	宮崎整形外科クリニック	〒108-0075 港区港南2-16-7 品川Vタワーメディカルゾーン1階 ☎03-5715-3383 (要予約) <a href="http://www.383k-clinic.com/">http://www.383k-clinic.com/</a>
神奈川県	やよいだい整形外科	〒245-0008 横浜市泉区弥生台29-1弥生台二番館2階 ☎045-810-5441 (要予約) <a href="http://yaeyodai.jp/">http://yaeyodai.jp/</a>
静岡県	フジ虎ノ門整形外科病院リハビリテーション科	〒412-0045 御殿場市川島田字中塚1067-1 ☎0550-89-7872 (要予約) <a href="http://www.toranomon.or.jp/asiaei/index.html">http://www.toranomon.or.jp/asiaei/index.html</a>
大阪府	みどりヶ丘病院リハビリテーション科	〒569-1121 高槻市真上町3-13-1 ☎072-681-5717 (要予約) <a href="http://www.midorigaoka.or.jp/">http://www.midorigaoka.or.jp/</a>
岡山県	小西整形外科腰痛クリニック	〒701-2141 岡山市北区単佐120-7 ☎086-229-1754 <a href="http://www.myclinic.ne.jp/yo_tu110/">http://www.myclinic.ne.jp/yo_tu110/</a>
福岡県	Pain & Stress Care Center	〒810-0051 福岡市中央区大濠公園2-25-402号 ☎092-721-5270 (要予約) <a href="http://www.tanigaki.com/price.html">http://www.tanigaki.com/price.html</a>
佐賀県	岸川整形外科	〒840-0027 佐賀市本庄町本庄862-1 ☎0952-25-1351 (要予約) <a href="http://www.kishikawa-orthopedics.com/index.html">http://www.kishikawa-orthopedics.com/index.html</a>

「腰痛を抱えるかたにとって、腰を大きく動かすことは、症状が悪化するのではないかと不安かもしれません。ですが、自分に合った運動方向に、限界まで動かすことがマッケンジーエクササイズでは重要なポイントです。自分の体の声を聞きながら、ゆっくりと動かしていくようにしましょう。」(岩貞氏)



「法」を知り、東京都内の医院に駆け込んだ。「これまで、医師からは、腰を極力動かさないように。といわれていたんですが、マッケンジー法では動かさないどころか、逆に腰を柔らかくするようにいわれました。」

「1日目から腰に痛みを感じ、頻度が少なくなりました。1週間ほど続けたところ、以前は腰が痛くて午前中しか家事ができなかったのが、夕方まで動けるようになりました。」(前出・和田さん)

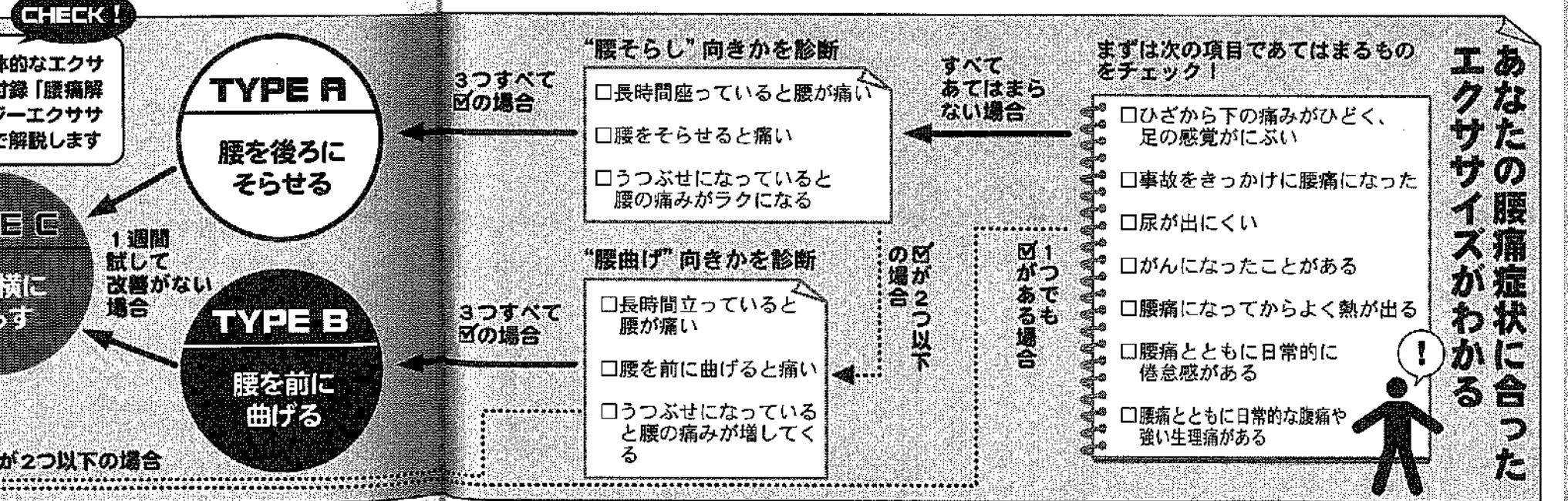
「腰痛患者の腰はあまり動かしてはいけない」という、これまでの治療の常識とは全く逆のことをマッケンジー法のエクササイズではします。まず患者さんに腰を柔らかくしたり、ひざを抱えて腰を伸ばしたり、ひざを抱えて腰を伸ばしたりしてもらい、これによって、腰痛の種類を診断します。そして、腰痛の要因とされる、椎間板のゆがみや椎間板の中心にある髄核のずれ、をその患者さんに合った最適な方法で、正常な状態に戻していくので

「マッケンジー法は、専門家の指導を受けるのが理想とされる。だが、日本でマッケンジー法による治療を行っている信頼すべき医療機関はまだ多くなく、腰痛を抱えながら遠方から通院するのは難しいという現状もある。しかし、「マッケンジー法によるエクササイズは自宅で行うこともできます。1日数回、自分に適したエクササイズを行えば充分効果はあります」というのは、国内初の国際マッケンジー協会公認インストラクターで、ロビン・マッケンジー氏から直接、マッケンジー法を学んだ理学療法士、岩貞吉寛氏だ。彼に自宅でできるマッケンジーエクササイズを教えてもらった。

「腰痛は漠然と腰全体に痛みを感じることも多い。エクササイズを行うことで、腰全体や太ももに広がっていた痛みが腰の真ん中に集中してきたら、良い兆候だ。」

「マッケンジー法は、腰から下半身にかけてしびれなどの症状が出る坐骨神経痛にも有効と銅治院長はいう。都内に住む主婦、川地陽子さん(仮名・50代)は昨春秋、腰からきた坐骨神経痛が悪化、歩けないほどの足の強い痛みや下半身のしびれをとるため、大病院で注射や薬による治療を受けていた。セカンドオピニオンのもついでで受診したお茶の水整形外科でマッケンジー法を始めた。

「初日から足全体の痛みがふわりとやわらいで、毎日のんでいた痛み止めをのみ忘れたくらいでした。いまは一部に痛みを感じますが、それも治る過程でいい



◎197ページからの保存版厚紙付録も併せてご覧ください。

# マツケンジー エクササイズ



自分でできる簡単な運動で腰痛が劇的に改善すると、いま話題になっているのがマツケンジーエクササイズ。161~163ページの記事で自分に合うエクササイズをチェックしたらLet's try!

**注意**

エクササイズを始める前に、必ず161~163ページの記事を読んでください。あなたの腰痛に合ったエクササイズはA、Bどちらのタイプかを知る必要があります。まずは自分のタイプだけを行います。1週間行って効果がなかったらCを試します。自分の腰痛のタイプに合わないエクササイズをした場合、痛みが悪化する危険性があるので注意してください。

## TYPE A 腰を後ろにそらせる

まずは「基本」を行い、痛みが緩和したら「応用」へ。

**基本**

### 痛みに応じて「うつぶせ」だけでもOK! うつぶせ、ひじ立て

「うつぶせ」になり、痛みがやわらいだら「ひじ立て」へ。  
1日6~8セット、30分以上間隔をあけて行う。



顔を左右どちらかに向け、足は開きぎみにしてうつぶせに。深呼吸をして全身の力を抜く。2~3分間の姿勢を保つ。

**POINT!**  
おしりの力を抜く

**POINT!**  
お腹で呼吸する

「うつぶせ」を終えたら、ひじを支点に上半身だけ起こす「ひじ立て」を、その姿勢を2~3分キープしたら、ゆっくりどうつぶせの姿勢に戻す。



**応用**

### 限界まで上げて痛みをとりきる 上体そらし

痛みを根本から解消するためのエクササイズ。1セット10回で、1日6~8セットを30分以上間隔をあけて行う。



「うつぶせ」の姿勢からひじを曲げて、手のひらを胸の横の床につける。

くひかえし

**POINT!**  
大きく息を吐く

両腕を少しずつ伸ばしていき、痛みに耐えられる範囲までそらす。



### 立ちながらそらす方法

腰をそらせて2秒維持



足を肩幅に開き、膝に手をあてて。痛みに耐えられるところまで腰をそらし2秒たったら、元に戻す。これを1セット10回で、1日6~8セット、30分以上間隔をあけて行う。

# TYPE B 腰を前に曲げる

まずは「基本」を行い、痛みが緩和したら「応用」を始めてください。

腰を伸ばすことを意識

痛みに耐えられるところまで引き寄せ2秒維持。両手を床に置き、開始姿勢に戻る。

## 基本 ひざ抱え

腰を前に曲げた時の痛みをとる。1セット10回で、1日6～8セットを30分以上間隔をあけて行う。



これが開始姿勢。あお向けに寝て、両ひざを軽く曲げて足の裏を床につける。

ひざを抱え、胸のほうにゆっくりと引き寄せていく。

## 応用 前曲げ

いすを使って効果を高める

1セット10回で、1日6～8セットを30分以上間隔をあけて行う。

頭をひざの間に入れるようにして、痛みに耐えられるところまで前に曲げ2秒維持する。

POINT! 腰を丸める

## 立ちながら曲げる方法

曲げたりすべし元の姿勢に！  
足を肩幅に開き、ひざを伸ばしたまま腰を前に。限界まで曲げたら、すぐに上半身を起こす。1セット10回で、1日6～8セット、30分以上間隔をあけて行う。



いすに腰かけ、背すじを伸ばす。足は肩幅に開き、手は太ももの上に。

少しずつ腰を前に曲げ、足首をつかむ。

TYPEA、TYPEBのエクササイズで効果がなかった場合に試してください。

# 腰を横にずらす TYPE C

## 基本 腰ずらし

痛みの強い側と反対方向へ

1セット10回で1日6～8セット、30分以上間隔をあけて行う。

腕をしっかり伸ばし、痛みに耐えられるところまで腰をそらせた2秒維持する。

## 立ちながらずらす方法

肩は水平を保つ

ドアなど両側に支えがある場所で行つ。足を肩幅に開き、柱やドアの横などに両手をつける。その状態で腰だけを痛みが強い側にずらし2秒維持。これを1セット10回、1日6～8セットを30分以上間隔をあけて行う。



うつぶせになりリラックス。両ひじをたたくので体の横に置く。

痛みを強く感じる側とは反対側に腰をずらす。

