

特別付録

超話題

自分で治す・予防する

腰痛

首痛

肩こり

マッケンジー エクササイズ

12の基本形



最近、話題となっているマッケンジー法は、独自の診断法に基づく正しい姿勢の実践とエクササイズにより、自分で腰痛などを改善するという革命的な治療法だ。世界的にも知られるこのマッケンジー法を生みの親から直接学んだ理学療法士・岩貞吉寛氏指導のもと、腰、首、肩の痛みに効くエクササイズの基本パターンを紹介します。

●監修・撮影／医療ジャーナリスト 伊藤隼也

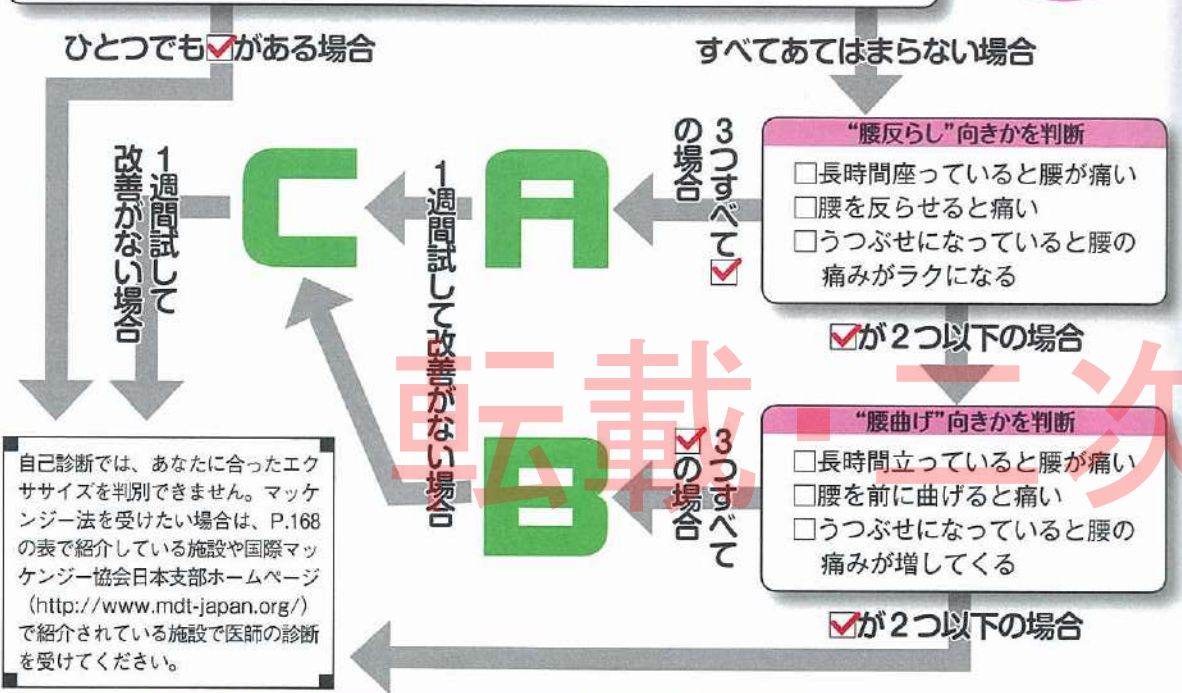
+ 基本パターンは5種類 **チャートであなた向きのエクササイズを診断** **+**

首
が痛い

腰
が痛い

START まずは次の項目であてはまるものをチェック!

- ひざから下の痛みがひどく、足の感覚がにぶい
- 事故をきっかけに腰痛になった
- 尿が出にくい
- がんになったことがある
- 腰痛になってからよく熱が出る
- 腰痛とともに倦怠感がある
- 腰痛とともに腹痛や生理痛がある



自己診断では、あなたに合ったエクササイズを判別できません。マッケンジー法を受けたい場合は、P.168の表で紹介している施設や国際マッケンジー協会日本支部ホームページ (<http://www.mdt-japan.org/>) で紹介されている施設で医師の診断を受けてください。

肩
が痛い

肩
背中を伸ばす

肩の痛みは、主に手や腕を前方で浮かせた状態で作業することから起こる。背中側へのエクササイズで痛みを緩和しよう。

P.167へ

首
押し込む、反らす

首の痛みは、主に前屈みの姿勢を長時間とることから起こる。逆方向へのエクササイズで痛みが緩和できます。

P.166へ

腰
横にずらす

椎間板の一部が左右どちらかにずれ、痛みの原因になっている可能性あり。横にずらすエクササイズが効果的です。

P.165へ

腰
前に曲げる

椎間板の一部がお腹側にずれ、痛みの原因になっている可能性あり。前に曲げるエクササイズで痛みを緩和しましょう。

P.165へ

腰
後ろに反らせる

椎間板の一部が背中側にずれ、痛みをもたらしている可能性があります。後ろに反らせるエクササイズにトライ。

P.164へ

+ マッケンジー法 5つのQ&A **+**

Part1
What is
マッケンジー法

マッケンジー法はニュージーランドの理学療法士、ロビン・マッケンジー氏が発案した。北米を中心に、世界でもその実力が認められている治療法に対する素朴な疑問に答えます。

'50年代、マッケンジー氏のもとを訪れた腰痛患者が、絶対してはいけないとされていた腰を反る運動をしたところ、偶然腰痛が治ったのがきっかけ。

どうやって生まれたの? なぜ動かすと治るの?

マッケンジー法では、多くの腰痛は主に椎間板の一部のずれによって起こると推定。腰を適切に動かすことによって、椎間板のずれを矯正し、痛みを改善する。

早ければ1~10日で痛みがやわらいでくる。痛みのもとを根本から治すには、数か月程度実践することが必要となる。

エクササイズは基本的に1セット10回を1日6~8セット、30分以上間隔をあけて行う。回数やセット数はエクササイズによって異なる。

いつ、何回やればいいのか?

どれぐらいで治るの?

本当に動いて大丈夫?

痛みを感じる場所が、手足のほうに広がる場合には中断したほうがよい。痛みのタイプに応じて適切なエクササイズをすることが重要となる。

驚異の体験談

テニスを思い切り楽しめる! 中学高校時代、テニス部の練習が終わると腰の痛みで動けなくなることもよくありました。複数の病院で診てもらっても治らず、あきらめかけていたときにマッケンジー法を知り、腰を前に曲げるエクササイズを始めました。1か月続くと腰痛が治り、いまはテニスを思い切り楽しんでいます。

石黒由佳さん(19才)

20年来の腰痛が治った! 腰痛がひどくなったのは20年ほど前。病院で治療しても全然よくなりません。ゴミ捨ても台車を使わなければ、できませんでした。ところが昨年マッケンジー法に出会い、試しに腰を反らすエクササイズを1週間続けてみたところ腰が軽くなったんです。いまは家事がラクになりました。

澤田和代さん(55才)



2人がマッケンジー法の指導を受けた「お茶の水整形外科」(東京)。

C 横にずらす

横にずれた椎間板を真ん中に戻すためのエクササイズ。痛みがある側の反対側に腰をずらすのがポイント。

腰ずらしエクササイズ

1セット10回を1日6~8セット行う



1

足を肩幅に広げ、うつぶせに。手のひらは肩の横に置く。痛みを感じる側の反対側に腰をずらす。



2

POINT

腰が痛くて横にずらせない場合、誰かにサポートしてもらいましょう。

腰をずらしたまま、ひじを少しずつ伸ばす。痛みが耐えられる範囲で腰を反らしたら、その状態で2秒静止。その後、1の腰をずらした状態に戻す。

ひと休み マッケンジー法こぼれ話①

この1年で大ブームに 昨年5月にテレビの情報番組でマッケンジー法が特集されたのをきっかけに一大ブームに。診療予約が取りづらくなっている医療機関も。

B 前に曲げる

前にずれた椎間板を真ん中に戻すためのエクササイズ。腰が伸びていく様子をイメージしながら行う。

ひざ抱えエクササイズ

1セット10回を1日6~8セット行う

1

あお向けに寝る。脚を肩幅に広げた状態で両ひざを曲げ、足の裏を床につける。手は横に。



POINT

頭は床から上げないようにしてください。

ひざを抱え、胸のほうにゆっくり引き寄せる。痛みが耐えられるところまで引き寄せたら、2秒間静止。1の姿勢に戻る。



さらに効果UP

前曲げエクササイズ

1セット10回を1日6~8セット行う
「ひざ抱え」で痛みが和らいだら、このエクササイズに切り替える。背筋を伸ばしていき腰かけた後、体を痛みが耐えられる範囲で前に曲げて足首をつかむ。これを2秒保持したら元に戻る。

A 後ろに反らせる

後ろにずれた椎間板の一部を元に戻すエクササイズ。基本は「ひじ立て」だが、痛みが強い人はうつぶせだけでもOK。

ひじ立てエクササイズ

1日6~8回行う

1



顔を左右どちらかに向け、うつぶせになる。脚は少し開き気味に。深呼吸をして全身の力を抜いた状態を2~3分保持する。

2



ひじを支点に上半身を起こし、その姿勢を2~3分保持。その後ゆっくりと1の姿勢に戻る。首は後ろに反らさないこと。

POINT

痛みで上半身を起こせない場合、胸の下に丸めたタオルを挟むとラクに。



さらさら効果UP

上体反らしエクササイズ
1セット10回を1日6~8セット行う
「ひじ立て」で痛みが緩和したら、このエクササイズに切り替える。1の姿勢から手のひらを肩の横の床につけ、ひじを伸ばして上半身を痛みが耐えられる範囲で腰を反らして2秒保持する。

腰

「反らす」「曲げる」「ずらす」で劇的改善

自分に向いているエクササイズの基本形を試してみます。続けられれば予防にもなります。

Part2 How to マッケンジー法

まずは腰・首・肩共通の

姿勢正しエクササイズ

1日3回以上行う

体をほぐし、「正しい姿勢」を身につけるためのエクササイズ。

1



脚を肩幅に開いた状態でいすに座り、手をひざの上に置く。呼吸をしながら背中をゆっくりと丸めていく。

呼吸をしながら、腰と背中をできるだけ反っておなかを前に突き出す。1と2の動きをゆっくり10回繰り返す。

3



最後に2の状態から少し力を抜き、30秒間静止する。

POINT

国際マッケンジー協会 公認インストラクター 岩貞吉寛さん

3の姿勢を30秒保持するのがつらい人は、20秒から徐々に延ばしましょう。

※Bタイプのかたは向かない場合もあるので、このエクササイズを控えてください。

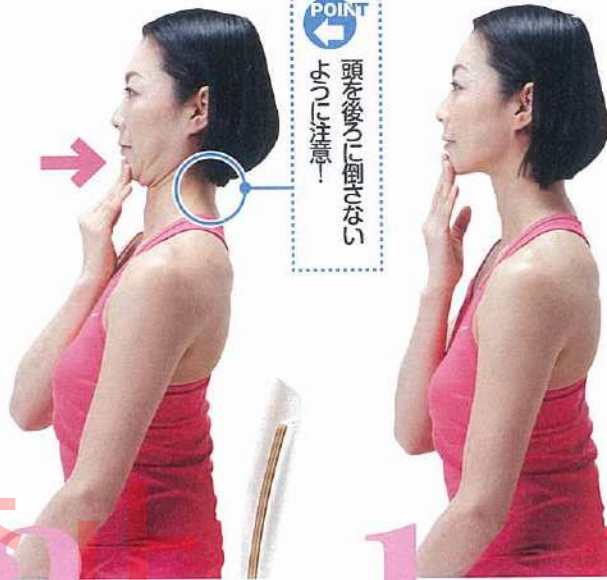
首

ポイントはあごの位置

首を押し込む・反らす

前屈みの姿勢を続けることで生じた痛みを逆方向へのエクササイズで改善させる。「あご引き」から始め「首反らし」に発展させる。

POINT
頭を後ろに倒すなら
ように注意！



あご引きエクササイズ

1セット10回を
1日6〜8セット行う

背筋を伸ばしてしずか腰をかける。軽くあごを引き、片手であごを支える。

支えた手であごを首の側に押し込んでいく。痛みが耐えられる範囲まで押し込んだら2秒静止。1の状態に戻す。

さらに効果UP



あご振りエクササイズ 1セット10回を1日6〜8セット行う

あご引きエクササイズの1の状態から首を後ろに反らせる。痛みが耐えられる範囲まで反らしたら、あご先を左右に1〜2cm振る。これを5往復続ける。

ひと休み マッケンジー法こぼれ話②

英エリザベス2世から叙勲 マッケンジー氏の功績は世界的に称えられており、'90年には英エリザベス2世から大英帝國勲章を受賞している。

あご引きエクササイズの1の状態から首を後ろに反らせる。痛みが耐えられる範囲まで反らしたら2秒静止。1の状態に戻す。1セットは休みながらしてもOK。



首反らしエクササイズ

1セット10回を
1日6〜8セット行う



痛くてできない場合
タオルを使って行くと首が安定し、無理なくできます。



タオルを肩と首の付け根にかけて首の後ろ側を固定し、首を徐々に後ろに反らしていく。痛みが耐えられる範囲まで反らしたら2秒静止。1の状態に戻す。1セットは休みながらしてもOK。

肩

まずは背中のゆがみを整える

背中や肩を伸ばす

背中や肩の柔軟性をつけたいうで行ったほうが効果的。普段行わない後ろ方向へのエクササイズで背中や肩を伸ばそう。

背中伸ばしエクササイズ

1セット10回を
1日6〜8セット行う

あごを少し引いて、胸を開いて左右の肩甲骨を背中側に寄せ、両手を後ろで重ねる。両手を上げられるところまで上げ3秒静止した後、元に戻す。

肩伸ばしエクササイズ

1セット10回を
1日6〜8セット行う

あごを少し引いて、胸を開いて左右の肩甲骨を背中側に寄せ、片方の手でもう片方の手を下から支える。ゆっくりと後ろに上げていき、痛みが耐えられる範囲まで伸ばしたら3秒静止。元に戻す。

さらに効果UP



肩上げエクササイズ

1セット10回を1日6〜8セット行う

「肩伸ばし」で痛みが和らいだら、このエクササイズに切り替える。タオルを背中にまわして両端を持ち、床と直角にする。上側の手で痛みが耐えられる範囲まで引く張り上げる。3秒静止した後、ゆっくりと元の位置に戻す。

ひと休み マッケンジー法こぼれ話①

日本の腰痛患者は1000万人!? 日本で腰痛を訴える人の数は人口1000人あたり約95人。つまり1000万人の腰痛患者がいると推定される。(厚労省調べ)

POINT
頭が前のめりにならないように注意!



手が届かない場合
かさなど長い棒状のものを
使うとよいでしょう。



片方の手でかさの柄を、別の手で先端を持ち、後方に引く。痛みが耐えられる範囲まで押し込んだら3秒静止。元に戻す。

マッケンジー法専門家の指導が
受けられる全国36医療機関

各医療機関には、国際マッケンジー協会の認定資格を持った専門家がいます。予約が必要なケースも多いので訪れる際はご注意ください。

中部・北陸		
新潟県	かなや接骨院	上越市東本町 5-2-17 ☎025-525-0288
静岡県	フジ虎ノ門整形外科病院 リハビリテーション科	御殿場市川島田字中原1067-1 ☎0550-89-7872 (要予約)
愛知県	老人保健施設 ラ・ファミリア	名古屋市中川区東起町 1-5-1 ☎052-384-5411 (要予約)
〃	Pain Care Studio 'M'	瀬戸市北浦町 4-36 デイサービスセンター瀬戸 戸共栄内 ☎0561-86-0565
福井県	福井大学医学部附属病院	吉田郡永平寺町松岡下台月23-3 ☎0776-61-8480

関西・中国・四国		
大阪府	みどりヶ丘病院リハビリ テーション科	高槻市真上町 3-13-1 ☎072-681-5717 (要予約)
兵庫県	中野整形外科リハビリ テーションクリニック	尼崎市杭瀬本町 1-9-24 ☎06-6488-7754 (要予約)
島根県	林整形外科医院	出雲市姫原町 114-3 ☎0853-21-1758 (要予約)
広島県	浜船整形外科リハビリ センター	広島市中区舟入中町 11-7 ☎082-503-4880

マッケンジー法のスペシャリスト 西日本

宮崎県 宮本整形外科	佐賀県 岸川整形外科	兵庫県 中野整形外科
		
宮本義明医師	岸川陽一医師	中野元博医師

北海道・東北		
北海道	こなり整形外科・内科 クリニック	札幌市中央区南 9 条西 7 丁目 2-26 ☎011-511-2277 (要予約)
〃	篠路整形外科	札幌市北区篠路 4 条 5-3-9 ☎011-772-7255
〃	高森整形外科永山 クリニック	旭川市永山 3 条 11 丁目 ☎0166-48-5276 (要予約)
青森県	むつ総合病院	むつ市小川町 1-2-8 ☎0175-22-2111
秋田県	わたなべ整形外科	能代市落合中前田 207 ☎0185-52-8881
福島県	池田記念病院	須賀川市弘法垣 53-2 ☎0248-75-2165

東京都
お茶の水整形外科



銅冶英雄医師

マッケンジー法の
スペシャリスト
東日本

埼玉県
伊奈病院



石橋俊郎医師

関東		
山梨県	身延山病院	南巨摩郡身延町梅平 2463-167 ☎0556-62-1061
埼玉県	伊奈病院 整形外科	北足立郡伊奈町小堂 9419 ☎048-721-3692 (要予約)
〃	きだに名倉堂接骨院	狭山市富士見 1-11-1 ☎04-2956-7688 (要予約)
千葉県	永松整形外科	佐倉市西志津 3-2-2 ☎043-460-5388 (要予約)
〃	医療法人社団 道友会 そはら整形外科	四街道市鹿渡 1109 ☎043-432-7300
〃	千葉南病院	千葉市緑区高田町 401-5 ☎043-292-5111 (要予約)
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	千代田区神田駿河台 4-1-2 ☎03-5577-6655 (要予約)
〃	そしがや整形外科	世田谷区祖師谷 1-11-12 瑞穂ビル 1 階 ☎03-3789-1991 (要予約)
〃	宮崎整形外科 クリニック	港区港南 2-16-7 品川Vタワーメディカル ゾーン 1 ☎03-5715-3383 (要予約)
〃	もみじはりきゆう 整骨院	江東区富岡 1-7-1-1 F ☎03-3630-5166 (要予約)
神奈川県	湘南厚木病院 リハビリテーション科	厚木市温水 118-1 ☎046-223-3636 (要予約)
〃	やよいだい整形外科	横浜市泉区弥生台 29-1 弥生台二番館 2 階 ☎045-810-5441 (要予約)

九州		
福岡県	Pain & Stress Care Center	福岡市中央区大濠公園 2-35-402号 ☎092-721-5270 (要予約)
〃	広瀬病院	福岡市中央区渡辺通 1-12-11 ☎092-731-2345 (要予約)
佐賀県	岸川整形外科	佐賀市本庄町本庄 862-1 ☎0952-25-1351 (要予約)
〃	浦之崎病院	伊万里市山代町立岩 417 ☎0955-28-3100 (要予約)
長崎県	三菱重工業(株)長崎造船所 病院 リハビリテーション科	長崎市鶴の浦町 1-73 ☎095-828-4844
〃	牧山医院 リハビリテーション科	大村市宮小路 2-1408 ☎0957-55-7831
熊本県	整骨院 満口	熊本市水前寺 4 丁目 52-51 ☎096-223-8855 (要予約)
宮崎県	宮本整形外科	延岡市旭ヶ丘 5-9-7 ☎0882-37-0671
鹿児島県	名瀬徳洲会病院	奄美市名瀬朝日町 28-1 ☎0997-54-2222 (要予約)