



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

当院に来られる患者さんの症状を診せていただくと、高齢者や、痛みが出る方には一般的に、普段の座り方の習慣から、骨盤が丸まっていることが多く見られます。そのため、丸まっている骨盤をしっかり立てるための体操をお伝えしています。

そこで今号では、「**腰から下の痛みを取る方法**」についてお伝えします。

### ◆ 自転車を力いっぱい漕いだら膝が痛くなりました

先日、膝の痛みで来院された70代後半の方は、運動するためにジムの自転車を一生懸命に漕ぎすぎて膝の痛みが出ました。膝の治療は順調で良くなってきているものの、来院の度に「まだ痛い」が続くので、「自宅でいつもどんな格好で座っていますか？」と聞いたところ、座椅子を愛用されていることが分かりました。

### ◆ 根本原因は何か

痛みのきっかけは自転車を一生懸命に漕いだ動作かもしれませんが、根本原因は、普段から座椅子など地べたに座っている習慣です。

座椅子であぐらをかいたり、横座りなどの座り方は、骨盤が後ろに傾くので、腰から下の関節はどうしても緩みやすく、痛みがなかなか治まりにくいのです。そこで、特に膝から下の疾患を持つ方は、床や座椅子に座るのをやめて、ソファや椅子に変えると、治りが早くなります。

### ◆ 治すポイント2つ

痛みを取る治療だけではなく、2つのポイントが要ります。

- ・座椅子や地べたに座る習慣をやめてソファや椅子に座りましょう。
- ・ゴリラ体操をしながら骨盤を締めていきましょう。

### ◆ ゴリラ体操

丸まっている骨盤をしっかり立てるために、関節を締める運動をすることが効果的です。それがゴリラ体操です。この体操は簡単で、どなたでも取り組むことができ、自宅でもできます。

### ◆ ゴリラ体操の方法

- 1 四つん這いになります
- 2 左と右で合計2本の軸を作ります
- 3 深呼吸しながら、腰のカーブをキープします
- 4 目的は骨盤の前傾。腰椎アーチを作ることです



ゴリラ体操の動画はこちらからご覧ください。

<https://matsusaka-s.com/prevention/youtube.html>

### ◆ 腰から下の痛みを治していきましょう

まつさか整骨院では、体の不調に対して痛みを取る治療だけではなく、その根本原因を突き止め、習慣を改善したり体操を取り入れたり等の、早く治るために症状に合った方法をお伝えしています。

今ある痛みは、きっかけの動作だけが原因ではないかもしれません。来院されて遠慮なく院長に相談してみてください。

最後にポイントとして、両足の母趾で床をしっかり蹴ることで、仙腸関節がより締まり効果が倍増します。力む感覚を体感してください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**腰から下の痛みを取る方法**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。