

松平 浩先生に学ぶ 腰痛これだけ体操

腰痛は、日本人の約8割が経験するといわれる、もはや「国民病」といってもいい症状ですが、ほとんどの腰痛は実はセルフケアによって痛みを緩和できます。「安静にする」は昔の話・・・「腰痛動いて治す」が新常識です。



本日の講師 **松平 浩先生**

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授。整形外科専門医。医学博士。
腰痛・肩こり・姿勢の研究に取り組み、多数の著書、テレビ、雑誌、講演、また「腰痛ケア.COM」で正しい知識の啓蒙に努めています。



松平浩先生の
腰痛これだけ
体操の動画が
見られます

腰痛これだけ体操

予防するときは1日3回、改善するときは1日3回を3セット以上おこなひましょう！

！この体操を行っている最中に、お尻から太ももにかけて響く痛み・しびれがある場合は、中止して整形外科に相談してください。

step1



足は平行にして、肩幅よりも少し広めに開く。両手の指をそろえて、腰の下からお尻(骨盤)に当てる

step2



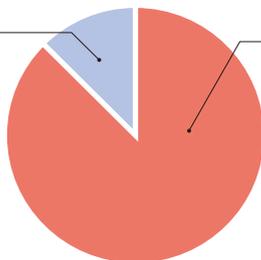
息を吐きながら、手で骨盤を前方にしっかり押し出し、「痛気持ちはいい」と感じるころまで状態をしっかり反らせて3秒間保つ。その後、ゆっくりとstep1の姿勢に戻す

自分で治せる腰痛・治せない腰痛とは？

自分で治せない腰痛 15%

内臓や脊椎などの疾患が原因で発症します。がんや大動脈解離など、重篤な病気であることもあり、医師の診断を受ける必要があります。

- 大動脈解離
- 大動脈瘤
- がん
- 尿管結石
- 帯状疱疹
- 骨折
- ▲椎間板ヘルニア
- ▲腰部脊柱管狭窄症 など...



自分で治せる腰痛 85%

原因はさまざまですが、深刻な病因はなく、セルフケアによって十分に予防・改善できます！

- 慢性腰痛
- ぎっくり腰 など...

ほとんどの腰痛はコレ！

医師による診断・治療が必要となる。ただし、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症は、軽度であればセルフケアにより改善可能！

出展：宝島社『10秒でつらい痛みが消えた！腰痛これだけ体操』

もっと腰痛のことを
知りたい方はこちら

腰痛ケア.COM <https://yo2care.com/>



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授 松平 浩



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者