

8つの効果が  
一挙に得られる

脊柱管狭窄症の改善には、神経の圧迫を取り除くことが何よりも重要。そのために有効な体操が「整形外科式除圧整体」です。ここでは「寝て行う除圧整体」と「立って行う除圧整体」のやり方を紹介しましょう。

除圧整体をやれば「姿勢を正す」「硬直した筋肉をほぐす」「硬直した関節をほぐす」「神経の緊張を解く」「血流を促す」「脊柱管と椎間孔を広げる」「脳脊髄液の循環を促す」「心身をリラクセスさせる」という8つの効果が得られ、神経の圧迫を取り除くことができます。

神経の圧迫が取り除かれると、脊柱管狭窄症の痛みやしびれが和らぎます。さらに、間欠性跛行も防げるでしょう。

## 寝て行う除圧整体のやり方

### 準備

痛むほうの足が上になるように横向きに寝て、痛むほうの太ももやお尻を手でさすって、筋肉の硬直を軽くほぐしておく。



① 両手を頭上で組んで腕や背中、腰、足など全身の筋肉をストレッチさせるように背伸びをする。その状態を5秒間保つ。

つま先を伸ばす



腕や背中を伸ばして5秒保つ

腕を頭上に伸ばせない場合は顔より前斜め前方に伸ばしてもいい。

② 背伸びの姿勢をやめて腰を少し丸めた状態で5秒間脱力する。



③ 腰をさらに丸めて両腕で両ひざを抱えた状態で5秒間脱力する。

③を上から見たところ

つま先をすねに引き寄せるように上に向ける



①を上から見たところ



背伸びの間は体を少し「く」の字に曲げ、腰を反らさないようにする。

### ポイント

- 体操中は呼吸を止めない。息は鼻から吸って口から吐く。
- ①～③を1セットとして、起床時と就寝前に5セットずつ行う。
- 両足に症状がある人は、もう一方の足が上になるように体の向きを変えて、5セットずつ計10セット行う。
- いずれの動作もゆっくり行う。