

# 「痛みになんかお話を まっわるお話」

痛みを諦めているあなた！  
よくなる方法がきっとあります。

## 痛い！のはなぜ？

痛みの原因と  
解消法

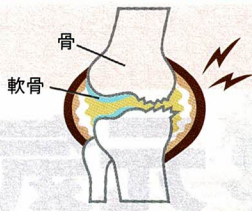
軟骨 & 筋肉 & 血行 + 骨

血行  
不良  
痛みの  
3大要因

軟骨の  
すり減り

“痛み”の3大原因には血行不良・  
筋肉の疲労・軟骨のすり減りが  
あげられ、これらの原因により痛  
みを引き起こされています。それ  
ぞれの原因を理解し、適切に  
対策することで症状の軽減が  
期待できます。

### 軟骨のすり減り



主な原因

#### 加齢や肥満

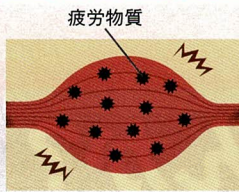
加齢や肥満、過度な運動により軟骨が摩  
耗し、骨同士がこすれ合います。また、関  
節を支える筋肉の衰えも原因のひとつです。

対策

#### 負担を軽減

軟骨を守る。関節に負担のかかる動作を  
避ける。

### 筋肉の疲労



主な原因

#### 疲れやこぼり

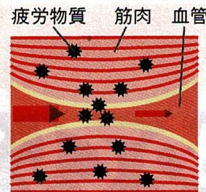
筋肉に十分な酸素が補給されないと筋肉  
内に疲労物質が蓄積します。この疲労物  
質が神経を圧迫して痛みが生じます。

対策

#### 疲労物質の代謝

ハリ・コリのある筋肉を温め、ほぐし、緊  
張をとる。蓄積した疲労物質の代謝を促す。

### 血行不良



主な原因

#### 疲れや冷え

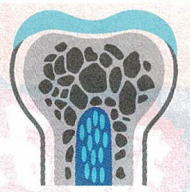
筋肉の緊張が続くと、硬くなった筋肉が血  
管を圧迫して血行が悪くなり、疲労物質  
が排出されにくくなります。

対策

#### 冷えを解消

冷え・血流を改善し、疲労物質の除去、  
酸素や栄養分の運搬をスムーズにする。

### 骨がもろくなる



主な原因

#### 加齢や運動不足

加齢によりカルシウムの吸収量が低下し、  
骨密度が減少します。また、運動不足に  
より骨自体が徐々に弱くなってしまいます。

対策

#### 適度な運動

適度な運動をして骨を強くする。  
日光に当たる。

## 腰をラクにする体操

腰を反らしましょう

筋肉内の血流を改善し、発痛物質の分泌を減らすことにもなり、  
予防と治療の両面での効果が期待できます。

反らして3秒間保つ×1~2回をできれば毎日、こまめに行いましょう。

急な運動は逆に腰を痛めますので、無理なくゆっくり行いましょう。

step

1

#### 足を開き骨盤を前へ押し込む

足を肩幅よりやや広めに開き、お尻に両手を  
当て、息をゆっくりと吐きながら、しっかりと  
骨盤を前へ押し込んでいきましょう。

step

2

#### 上体を反らした状態で3秒キープ

両手でしっかり骨盤を押した状態で、痛みを  
我慢できるギリギリのところまで上体を反らし、  
3秒間保ちます。息は吐き続けたままです。

step

3

#### 元に戻る。

ゆっくりと元に戻りましょう。

3秒!

骨盤を前へ  
しっかりと  
押し込むイメージ

指は伸ばして、  
下に向ける



あごは軽く引く

ひざは曲げずに  
伸ばしたまま

(後ろから見ると)

両手をできるだけ  
近づけ、手首に  
近い部分で骨盤  
を押し込んでいく

押し込むとき、両ひ  
じも内側に寄せて  
いく



長年痛みでお悩みの方! 是非一度当店へご相談ください。