

※本書に記載している情報は2024年5月時点のものです。  
 ※本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。  
 ※本書で紹介する方法や体操での症状の改善が見られない、または痛みが出る場合はすみやかに中止し、  
 専門の医師の診断を受けてください。

# 目次



脊柱管狭窄症の痛みグングンやわらいでいきますよ! ..... 4

その症状、脊柱管狭窄症以外が原因ということもあります! 痛みのもと発見テスト ..... 6

“痛みのもと”のタイプを知りましょう ..... 9

知っておくと効果がアップ

①体の深部のインナーマッスルを意識する ..... 10

②モーターコントロールをできるようにする ..... 11

③ドローインを覚える ..... 12

脊柱管狭窄症の人のための基本の体操 四つん這い正座 ..... 14

金岡式1分体操のギモンに先生が答えます! ..... 16

## PART 2

### 脊柱管狭窄症の痛みを食い止める日常生活

質問1 脊柱管狭窄症を起こさないためには何が大切ですか? ..... 42

質問2 痛みが出にくい歩き方のコツはありますか? ..... 44

質問3 生活の中の動作で痛みを防ぐにはどうすればいい? ..... 46

質問4 痛みやしびれがあるときは安静にするべきですか? ..... 52

質問5 してはいけないスポーツはありますか? ..... 53

質問6 マッサージは症状の改善に効果がありますか? ..... 54

質問7 コルセットは必要ですか? ..... 55

質問8 温熱療法で治せますか? ..... 55

質問9 脊柱管狭窄症によい食べ物はありますか? ..... 56

質問10 神経痛の改善に役立つ栄養素はありますか? ..... 58

質問11 骨の強化にはカルシウムをとればいいですか? ..... 59

質問12 脊柱管狭窄症の症状をやわらげるツボはありますか? ..... 60

コラム 脊柱管狭窄症を治すことはロコモやフレイル予防になる! ..... 62



## PART 1

### 金岡式 朝昼夜別1分体操を紹介 脊柱管狭窄症は動いて治す!

脊柱管の狭窄を減らして1日をスタート 朝の1分体操 ..... 18

①胸持ち上げ ..... 20

②上体起こし ..... 21

③四つん這い片手のばし ..... 22

④片手片足上げ ..... 24

こまめに骨盤を正して症状を軽減! 昼の1分体操 ..... 26

①太もものばし ..... 27

②骨盤立て ..... 28

③背中丸め ..... 30

1日の狭窄をゆるめ、症状をやわらげる 夜の1分体操 ..... 32

①腰持ち上げ ..... 33

②片足上げ ..... 34

③まんまるポーズ ..... 36

④コロコロ体操 ..... 37

⑤ゆっくり背骨倒し ..... 38

コラム 脊柱管狭窄症と一緒に起こりやすい病気を知ろう ..... 40

## PART 3

### 脊柱管狭窄症の原因や治療法を知る

脊柱管狭窄症を知る

1 脊柱管狭窄症は「脊柱管」が「狭まって」痛みが出る病気です ..... 64

2 脊柱管狭窄症の主な原因は3つ ただし、複数の原因が絡んでいることも! ..... 66

3 脊柱管狭窄症の特徴的な症状 間欠性跛行は放置しないで! ..... 68

4 脊柱管狭窄症は神経の圧迫場所で2つのタイプに分けられる ..... 69

5 馬尾型の場合は早めに専門医を受診しましょう ..... 70

6 神経根型やそのほかの腰痛症状には運動療法が一番の改善方法 ..... 71

7 似たような症状が起こる脊柱管狭窄症“モドキ”に要注意 ..... 72

8 脊柱管狭窄症の症状改善には心をコントロールすることも大切! ..... 74

9 薬やブロック注射は一時的に痛みを抑える対処療法と考えて ..... 75

10 病院選びは運動療法を勧めるところが信用できる ..... 76

11 手術をしても安心は禁物 再発を招かないように体を動かして ..... 78

