

# 肩こり・腰痛・膝痛 知らず

## ～ 99%さびない体になる

さかいクリニックグループ代表 酒井 慎太郎

整形外科や腰痛専門病院、一日170人以上スタッフ総出で治療。  
TBS ラジオ・TOKYO FM でレギュラー担当、スポニチ・コラム担当、日刊ゲンダイ連載、多くのテレビ番組で「神の手を持つ治療師」として紹介される。

様々なアスリートやタレント、医療関係者の治療も手掛ける。

### 著書

「腰痛は歩き方を変えるだけで完治する」

「肩こり・首痛は99%完治する」

「膝痛は99%完治する」など、

月100冊以上速読で医学書を読むのが当たり前になり、早朝から深夜まで、治療に専念。

- \* 少しの工夫と情報が物凄く重要と！
- \* 長寿の方は「睡眠」「食事」「運動」の工夫をされている。
- \* 100歳以上で亡くなる方は前日までよく歩き努力されていたという話をしばしば耳にします。
- \* 医学業界では「よく生きることは・よく動くこと」と言われています。

### {関節老化のシグナル}

- \* 10m 走っただけで足がつりそうになった。
  - \* 鉄棒の逆上がりができない。
  - \* 階段を一段ぬかしで上がれない。
  - \* 靴下を履くときふらつくことが多い。
  - \* 朝目覚めたときから肩や首に凝りを感じる。
  - \* 寒い時になんとか腰や膝が痛むようになった。
  - \* 急な階段を下りるとき、足を滑らさないかと怖さが頭をかすめる。
- 等、薄々老化現象かなと思うことをきちんと受け止め対策をする。  
その方策として、この本を読まれることをお勧めします。

## {老化現象の始まり}

ストレートネックとは壁を背にして立ち、頭が壁につかないこと、つまり頭が前に出すぎが「暗いトンネルの入り口、関節老化の始まり」

「顎を引くエクササイズで解消」

1. 正しい姿勢のまま、顎を引く
2. 顎を引いたまま手で首ごと後ろへスライドさせるように押す、これを2～3回繰り返す、一日3回程度。

## {しつこい肩こり・首コリ 頰椎症}

マッサージを受けても改善しないのは悪化のサイン（翌日か翌々日に逆戻り）  
「軽度の頰椎椎間板ヘルニア 四十肩・五十肩は‘老化警報“のようなもの」  
クシャミをすると首から手へ電流のような痛みが走る。

対策のポイントは「肩は後ろ」を徹底的に意識して生活する。

正しい姿勢を心掛けて、できるだけ「うつむき」を避ける。気が付いたときに「顎引きエクササイズ」を行う。

「枕なしで寝る」だけで症状はかなり軽くなる。

たすき掛けは前に出る肩を後ろにシフトできるため、肩や首の凝り防止にかなり有効です。

シャンプーした後の髪を濡れたままにしない首の冷えにつながる。

首を温めるファッションがお奨め。

入浴時は39～40度のお湯で首までつかる。

お風呂で肩や首をよく動かす。鞆はリュックサックがおすすめ。

## {腰の老化対策のポイント}

- \* 腰・体を冷やさない。
- \* 30kg以上の荷物は持たない。
- \* 買い物の荷物は左右均等に持つ。
- \* 調理するときはキッチンに腰を寄せる。
- \* 柔らかいクッションは腰に悪い。
- \* 床に座るときは正座を基本。
- \* お風呂の腰掛は腰の高いものを選ぶ。
- \* 布団は固めが基本、脊椎間狭窄症の人は柔らかいもの。

- \* 腰そらし体操～うつ伏せになり両手を床について上体を起こす、この姿勢を1分間保つ、初めの内は痛みを伴うこともあるが、起床時や就寝時・朝夕2～3回ずつ行う。
- \* 体丸め体操～正座して丸めたバスタオルをお腹の奥のほうに挟み、ゆっくりと体を丸めて上体を前に倒していく、これを2～3回繰り返す。

## {腰痛患者の8割は膝痛も併発

### 長年の運動不足で、ひざの内側の筋肉が衰えてしまう}

- \* 正しい姿勢を身に付けて、ひざをきちんと伸ばす～立った時に膝をきちんと伸ばす。
- \* 平らな場所に仰向けになり、テニスボールを膝の内側に挟む、ボールを押し付けるように膝を曲げ、両手で足を抱え込むようにしながら力を入れていき「痛い気持ちいい」と感じるところで30秒キープする。
- \* お風呂のプラスアルファの習慣で「温まりながら膝のまげのぼしをする」習慣化する。
- \* 老いたくなければ姿勢よく歩け！  
胸を張る・顎を引く・少し遠くを見る・お腹は引き締めて腰はそらす。
- \* 膝はまっすぐに伸ばし・かかとから着地する。
- \* ふくらはぎに力を籠める、つま先でけりだす・けりだす力をアップ、重心の7割は後ろにかけるイメージ。
- \* 歩くことが膝を治す最良の薬というつもりでこまめに歩く。
- \* ゆっくりウオーク・綱渡りウオークのイメージで一直線に歩くこともお奨め。
- \* 膝をよく温める。
- \* ダイエットを楽しむつもりで食事は腹8分目を心掛ける。