

脊柱管狭窄症、 椎間板ヘルニアが 自分で治せる

しびれや痛みがあっても
手術しないで解消するワザ
が盛りだくさん！

101
の
ワザ



神経の電線カバーであるミエリンを巻き直せば、 電気信号の漏れや流れ過ぎが解消され、痛みも改善

工藤千秋

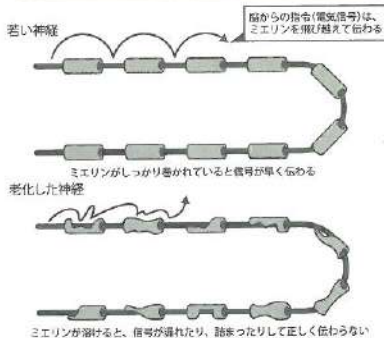
背骨は24個の骨がつながっていて、その中心に脊柱管という神経の通り道があります。

神経の通り道である背骨がゆがむと、神経が圧迫されて、電気信号が流れにくくなり、痛みが出てくることがあります。

この神経の圧迫が腰で起こって腰痛や足のしびれが出るのが脊柱管狭窄症です。さらに姿勢が悪いと、肺が圧迫されて酸素が入りにくくなり、脳はもちろん神経も酸欠状態になり、神経の老化がますます進みます。

電線のような役目をする神経は、その構造もビニールカバーが巻かれた電線に似ています。神経には電気を通さない脂肪の膜が神経を取り巻いています。この膜のことを「ミエリン（髓鞘）」といいます。ミエリンはどこどころ途切れています。が、神経を流れる電気信号は、左のイラストのようにむき出しの部分だけをポンポ

ミエリンを巻き直せば神経が若返る



ほとんどの神経にはミエリンが巻きついている。ミエリンが溶けきってしまうと、体が固まってこわばる多発性硬化症という難病を発症することも

痛みをこらえる動作

それが、私がすすめる神経クリーニング。汚れたシャツをクリーニングするよう、ミエリンを修復して神経をきれいにするのです。

して、激痛が走ることもあります。しかし、ミエリンは修復することが可能です。電線カバリの役割をするミエリンをしっかり巻き直せば、神経は若返ります。

ン飛ぶようにして伝わっていくのです。ところが神経が圧迫されて、電気信号が流れなくなったり、酸素が不足すると、ミエリンが溶けてしまいます。ミエリンが溶けると、電気信号の流れが詰まり、神経の酸素不足により、神経の老化が進みます。また、ミエリンが溶けた部分から電気が漏れると、神経が興奮して、痛みやしびれなどの症状が出てきます。あるいは、電気信号が流れ過ぎると、ショートしてミエリンが壊れたり、神経が異常興奮

が、神経を流れる電気信号は、左のイラストのようにむき出しの部分だけをポンポ

神経の老化が進んでいるかどうか、まず試してみよう！
姿勢のゆがみがわかる 壁張りつきチェック法のやり方



2 後頭部と 背中をつける

そのまま、後頭部を壁につけ、さらにお尻、背中と順番につけていく。こうすると、後頭部・背中・お尻、かかとの4点が壁につくことになり、自然にあごをひいた正しい姿勢になる



1 壁にかかとをつける

壁を背にして真っすぐ立ち、かかとを壁につける

1日に1回
行うだけで
神経が若返る



4 背中と肩を壁に押しつける

チェックが終わったら、胸を出すようにして、背中和肩を壁にぐっと押しつけて、20秒数える。このとき、呼吸は自然に。これを3回繰り返す。背中や頭がつかない人も、できる範囲で行う。毎日行くと、神経が若返り、だんだんつくようになってくる。

3 背中がついているかチェック

背中が壁にくっついているかチェック。ねこ背の人は、背中や頭が壁から離れているかもしれない。隙間があれば神経の老化が進んでいる可能性が

2 後頭部と背中の壁につく

そのまゝ壁につく。背中の後頭部、か壁につく。自然に正しい

頸椎症や脊柱管狭窄症をはじめ、神経の痛みに効く
ミエリンを修復する 丸まり神経クリーニングのやり方



2 深く息を吸う

背筋を伸ばしたまま、
深く息を吸う



1 イスに座る

イスに座って、背筋を
伸ばす

ひざに頭が
つかなくてもOK



背中があまり丸まらず、頭がつかなくてもかまわない。最初はできる範囲で行う。次第に深く丸まるようになる

最初は1日
1セットから
始める



3 背中を丸める

ゆっくり息を吐きながら、ひざを抱えるようにして背中をできるだけ丸める。息を吐ききったら3秒数え、また1に戻る。これを3回繰り返して、1セット。最初は1セットでOK。慣れてきたら、朝と昼、朝昼晩など、セット数を増やすとよい