

頑固な腰痛、足のしびれ・痛みを  
自力で解消する最強療法がぎっしり

# 脊柱管狭窄症・ 坐骨神経痛の 痛みとしびれを

ピタツと治す

コツとワザ

主婦の友インフォス編



## 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

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(髄鞘)」といいます。ミエリンはところどころ途切れています。この膜のことを「ミエリンは、左のイラストのようにむき出しの部分だけをポンポン飛ばすようにして伝わっていくのです。

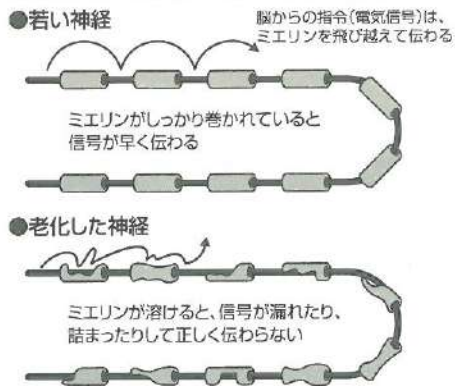
ところが神経が圧迫されて、電気信号が流れなくなったり、酸素が不足すると、ミエリンが溶けてしまいます。ミエリンが溶けると、電気信号の流れが詰まり、神経の酸素不足により、神経の老化が進みます。また、ミエリンが溶けた部分から電気が漏れると、神経が興奮して、痛みやしびれなどの症状が出てきます。あるいは、電気信号が流れ過ぎると、

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。電線カバーの役割をするミエリンをしっかりと巻き直せば、神経は若返ります。

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に、ミエリンを修復して神経をきれいにするのです。(工藤千秋)

### 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ある

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、背中と肩を壁にくっつけて押しつけて、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、だんだんつくよようになってくる



#### 3 背中がついて いるかを チェック

背中が壁にくっついているかをチェック。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、自然にあごを引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



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

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。しだいに深く丸まるよ  
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

## 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