

急増中!“スマホ首”ストレートネックが原因の頸椎症も解消

# くびの痛み・ 頸椎症の

長年の  
痛みと  
しびれを

# 自力

# で治す本

主婦の友社・編

主婦の友生活シリーズ

舌を回して58種の筋肉を  
リハビリ。認知症防止も

## ベロ回し体操



頸椎症  
治し食品  
食品を工夫  
すれば、痛みは  
解消できる！

# 今すぐできる、 簡単にできる、 方法ばかり

あなたを悩ます痛み・しびれを  
スーッと消し去る、

## 腕伸ばし& 首伸ばし

首まわりの  
筋肉がほぐれ、  
痛み・しびれが  
改善



## 胸反らし体操

背中  
の筋肉の  
過緊張が  
緩み、  
痛みは  
改善する



## 背骨がゆがむと神経の老化が進み、首の痛みや足のしびれの原因に

### 神経を若返らせれば

### 痛みの症状も楽になる

神経とは脳からの指令を全身に伝える電線のようなもの。この電線が古くなつて傷つき、脳からの指令がうまく伝わらなくなった状態が「神経の老化」です。

たとえば、姿勢が悪い人は、いつも背中が曲がっているので、首や腰などの骨がだんだんゆがんでいきます。首の骨からは、肩や腕に向かう神経、腰の骨からは脚へと向かう神経が出ています。

ゆがんだ骨によって、これらの神経が圧迫されると、神経が傷ついて老化が進み、傷ついたところから過剰な電気が漏れて、神経が興奮して痛みが出てくるのです。

神経の老化を早める要因は、運動不足や睡眠不足、ストレスなどがありますが、

痛みに関してはやはり姿勢の悪さによる

背骨のゆがみが一番大きいでしょう。

「壁張りつきチェック法」(下図)を行うと、背骨のゆがみによる神経の老化がどれくらい進んでいるかがわかります。

神経が若返るとはどういうことでしょうか。神経には電気を通さない脂肪の膜が取り巻いています。この膜のことを「ミエリン(髄鞘)」といいます。

ミエリンはどこどころ途切れていますが、神経を流れる電気信号は、むき出しの部分だけをポンポ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、酸素が不足したりすると、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。

### 神経の老化が進んでいるか、まずはチェック「壁張りつきチェック法」

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をチェック

背中が壁に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

壁を背にしてまっすぐ立ち、かかとを壁につける



頸椎症や脊柱管狭窄症、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

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。

しかし、ミエリンは修復が可能。それが【神経クリーニング】です。姿勢を正して背骨を伸ばせば、電気信号が流れる

通路が確保でき、神経の酸素不足が解消されるので、神経が若返ってくるのです。  
 (工藤千秋)

最初は  
 1日1セットから  
 始める



**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。しだいに深く丸まるようになる



**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