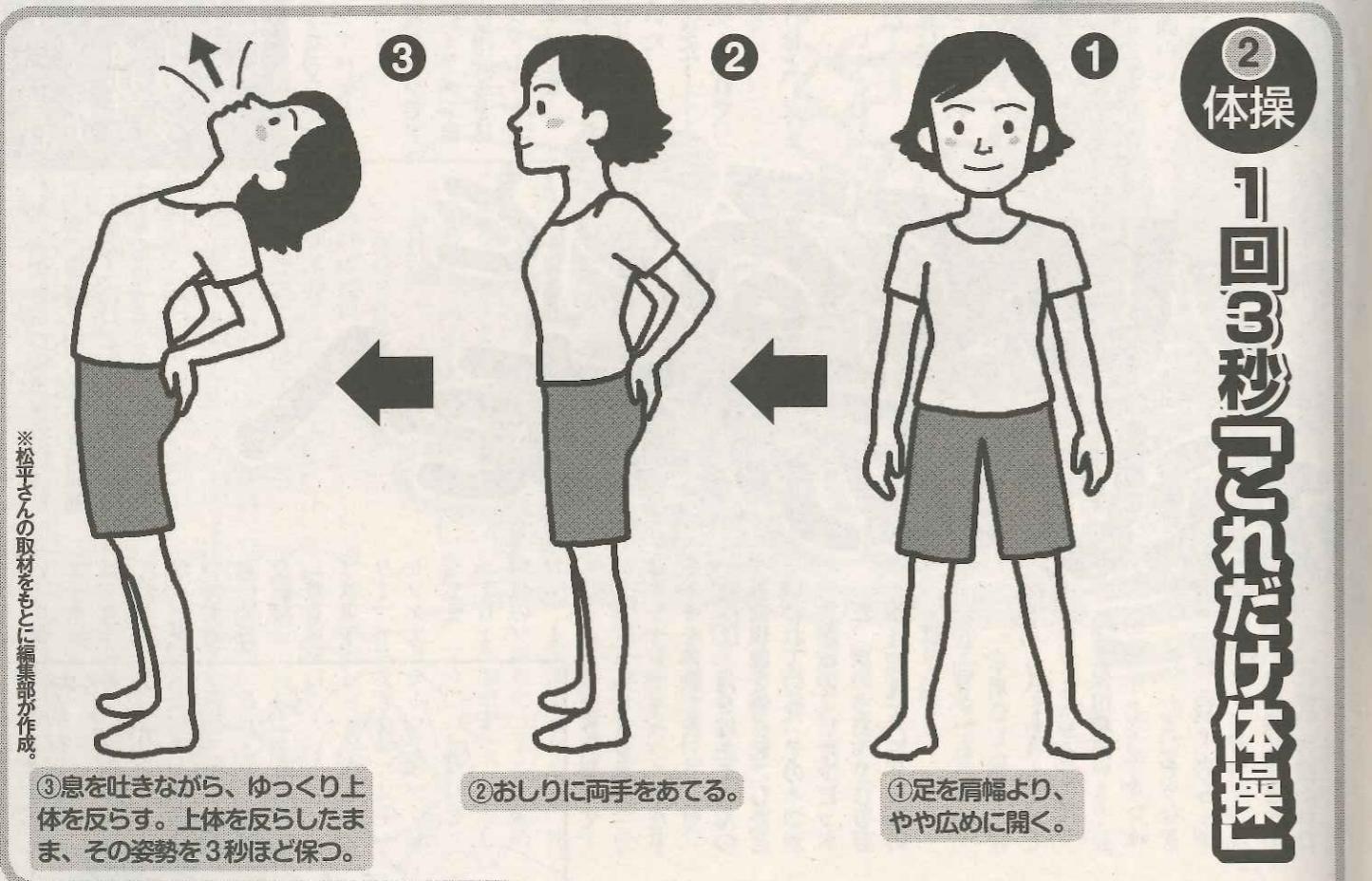


大反響! 腰痛の原因は 脳に

5つの映像を見る、
1回3秒の「これだけ体操」で
痛みが改善



- 骨盤を前に押し込むイメージで行う。
 - 毎日少なくとも1回「背を反らす姿勢(これだけ体操)」をする。
 - 1日に何度も大丈夫。
 - 腰からヒザにかけて、しびれが出る場合は中止する。
 - 反らすときは痛気持ちいいと感じるくらいまで、反らす。
- これだけは覚えておきたい
5つのポイント

イラスト／杉山真理

慢性腰痛に苦しむ
全国1400万人に朗報!?

あつた!

日本人の4人に1人が悩んでいるという腰痛——過日、「NHKスペシャル」で画期的な“治療法”が紹介され、大きな反響を呼んだ。番組によると、腰痛の原因は「脳」にあり、ある映像と簡単な体操をすれば解消できるという。その内容を本誌で大公開!

その慢性腰痛の画期的な対策法を紹介したのが「NHKスペシャル(以下Nスペ)」腰痛・治療革命(見えてきた痛みのメカニズム)だ(初回放送は7月12日)。その後、番組を見た多くの腰痛患者から驚きの声が上がっている。一番組で紹介された方法を実践したら、かがんだ姿勢から立ち上がる時など、動作がス

日本人の4人に1人が患つ

ているとされる腰痛。うち約半数の1400万人余りが患有ヘルニアや炎症などの慢性腰痛は、3ヶ月以上にわたって痛みが続く。原因不明のため治療法が確立しておらず、多くの患者が長きにわたって苦しめられている。

その慢性腰痛の画期的な対策法を紹介したのが「NHKスペシャル(以下Nスペ)」腰痛・治療革命(見えてきた痛みのメカニズム)だ(初回放送は7月12日)。その後、番組を見た多くの腰痛患者から驚きの声が上がっている。一番組で紹介された方法を実践したら、かがんだ姿勢から立ち上がる時など、動作がス

ムーズになった気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

対策法の最大のポイントは

「脳で治す」ことだ。

Nスペの番組制作に協力し

た、稲波脊椎・関節病院の稻

波弘彦院長は、「眞面目な性

格の人ほどDLPFCが低下

しやすい」と指摘する。

「人間の心の持ちようは身体

少していることがわかった。

DLPFCには脳内に生じた「痛みの感覚」を鎮める機能がある。慢性腰痛を患有人

ムーズになつた気がします

(52才・主婦)

「今こんなに腰痛がひどいと、70才になつたとき、自分の足で歩けなくなるんじやないか」という恐怖心がずっとあったんですか、そこまで心配する必要はないかも、と希望が湧きました」(48才・主婦)

「脳で治す」ことだ。

<div data-b