



# ひだまり通信



平成 25 年

2 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 64



## マッケンジー法で腰痛改善!



Robin McKenzie

マッケンジー法は、ニュージーランドの理学療法士 ロビン A.マッケンジー氏 により考案された、腰を反らせることをメインとしたエクササイズです。従来、腰痛にはやっていけないとされていた腰を反る方向へ動かす体操で、現在では多くの医療施設で指導され、特に椎間板ヘルニアを含む椎間板損傷による腰痛の治療や姿勢不良、関節機能不全による慢性腰痛治療に効果を上げている運動療法(治療法)です。

### 【マッケンジー法が腰痛に効く理由】

私を含めて現代人は、日常生活において正しい姿勢でいることよりも、背中を丸めた姿勢でいることが非常に多くなっています。歩いている時や立っている時以外では、すべてある程度腰を丸めていることが多いのではないのでしょうか?そのため通常は、腰を反らせて伸ばすことが難しくなっています。しかし、従来からある腰痛体操では、腰部のストレッチを行う腰を丸める方向のエクササイズは奨励されますが、関節に負荷のかかる腰を反らせる方向の運動は、むしろやってはいけないとされていました。運動療法を進めていく上で、多くの方は痛みがあるとい心配になり、“用心する”という言葉を使い、痛めた腰をかばい、機能回復訓練を怠るという結果になります。そのため、腰を反らせる方向の運動制限とそれに伴う痛みはいつまでたっても残ったままで、加えて腰を曲げる癖がついた腰部は、絶えず上半身の重みを腰の筋肉で支えなければならない状態をまねき、慢性的な腰痛に発展してしまいます。マッケンジー体操は、腰椎の伸展方向(腰を反らせる)の可動性を回復させ、より負荷の少ない正しい姿勢をとれるように訓練する運動療法です。

### 【マッケンジー体操の実際】

①急性腰痛の場合は、まずこの姿勢から行ないます。うつ伏せになることで腰椎に少し弯曲が出来ます。**5~10 分間**、この状態を保持します。これは、うつ伏せになることがまったく困難でない方や慢性腰痛の方は省いていただいても結構です。



また、この姿勢をとる事自体が痛みで不可能な場合は、その次の運動には進まず、お腹の下に座布団やクッションを重ねて入れて、徐々にそれをとっていつつ伏せが出来ようになる事を目指して下さい。

②次に、肘を床につけて、さらに腰のそりを大きくします。いきなり肘を 90°にするのが無理な場合は、上の方から肘を付けて徐々に 90°にしていきましょう。**2~3 分間**、この状態を保持します。



この姿勢で腰部にさほど痛みを感じない時は、こちらを省いて③の運動から始めていただいても結構です。通常は痛みが徐々に治まっていきますが、**痛みが強くなったリ、お尻や足に痛みやしびれが出る場合は中止**して下さい。

③腰椎の伸展(反らせる)可動域を増加させるため腕立て伏せのような反復伸展運動を行います。



この時、気をつけることは、背筋を使わず、リラックスした状態で腕の力だけで行うことです。**腕を伸ばした後、息を吐き、おなかをしっかり落とすように**しましょう。**10 回 1 セット**で、最初の 2、3 回は注意して行ない、安全確認後続けて下さい。そして、**9 回目 10 回目は肘を伸ばした状態で数秒間静止**してみましょう。



マッケンジーエクササイズでは、この運動を最初のうちは**2~3 時間おき**に行なうことを推奨しており、寝転ぶ所がない場合は立った状態で手で腰を押出すようにして腰を反らせる方法を代わりに行います。症状の改善に伴い、セット数を減らします。多くの腰痛が 1、2 ヶ月で改善していきます。

この運動を行う時、元からあったお尻や足の痛み・しびれが減少して、背骨上(体の中央)に痛みが移ってくる事がありますが、これは“中央化現象”と言われ、回復に向かう良い兆候です。ただし、この運動も強い痛みが出たり、お尻や足の痛みやしびれが増加したり、今までなかったそれらの症状が出た場合はただちに中止して下さいね。

**※椎間板損傷が疑われる方や脚への放散痛やしびれがある方は、当院スタッフの指導のもとで行う事をおすすめします。**

みなさんこんにちは。「けんさん」と  
村木です。もう年が明けて1ヶ月以上が  
経過するんですねf(^\_^;) 本当に1年と  
いうのは“あっ”という間に過ぎてしま  
うんですね。さて、先月の中旬にマッケ  
ンジー法の講習会に参加してきました。全国(北海道から  
九州)から素敵な先生方が集い、自分自身も大変刺激  
を受けました。そして、みなさんが抱えているような悩み  
を解決するような内容がズラリズラリ!!\(\◎◎)/!4  
日間の講習はとても濃かったので、少しでも皆さんのお  
役になれたらと思います。p(^o^)/ 話はまったく変わ  
りますが2月の花は【フリージア】で、花言葉は「純白・潔  
白・あどけなさ・無邪気・親愛」だそうです。まったく僕  
には似合いそうにない言葉たちですね。(笑) 今月も  
「無邪気なけんさん」をよろしく願いいたします。



こんにちは(^-^)/ 木村です。お正月も無  
事に終わり、通常通りの生活が戻ってしま  
したね♪そんな中、1月の中旬に小学校から  
の友人の結婚式に行ってきました(´-`)/  
もともとすごく美人な子なのですが、当日  
のドレス姿は今まで1番キレイでした!小学校はバスケッ  
ト、中学校ではバレーボール部で一緒になった友人なの  
で、参列した友人達とも久しぶりに会うことができました♪  
なんだか同窓会をしているようで、懐かしさもあっても楽  
しかったです(\*^\*)もちろん、お式もとても素敵でした。  
「次は誰かな〜」と、披露宴の席で同じテーブルに座って  
いたち人で話していたところ…  
なんと!誰も彼氏がいないことが発覚!!(笑)  
本当に次にお嫁に行くのは誰でしょうか…(T^T)  
次回同窓会が楽しみです(\*^-^)/♪(笑)



みなさんこんにちは!!あずまではなく、  
ひがしです!!2月ですね。2月といえば  
、節分やバレンタインデーがありますね。  
ここ最近だと節分に恵方巻を食べる人が  
多くなったみたいですね。みなさんは、恵方巻食べます  
か?? 私はちなみに毎年食べています(^-^)/ といっ  
ても自分で作っては、いせんが(^-^;)なので、今年  
は作って見ようかと思っています!!  
料理はあまりというか、全然得意ではないので…。ち  
ゃんと巻けるかわからないですし、とんでもないものが  
出来そうですが、頑張ってみます!! 応援よろしく願い  
致します!!笑 ちなみに今年の恵方は南南東ですよ。



こんにちは!今年はとにかく寒いですね!皆  
さん風邪などひかれていませんか?体調には  
気を付けて元気に過ごしたいですね!今回は  
私の好きなブログを紹介しようかと思います。  
そのぶろぐは「小鳥のヨロヨロ」っていいです。  
10年くらい前に偶然見つけて読みはじめたんですが、別に  
何かタメになるとか、勉強になるとかって訳ではないんで  
す。管理人さんの日常の何気ないことが綴ってあるブ  
ログなんですが、ちょっとしたときにこの記事を読ん  
でると、思わず笑ってしまいます。年齢が割と近いとい  
うのもあって、とにかく私のツボにはまりました。例  
えば、「僕達はザルバチョフに近づいているのか」とか  
「スネ夫の顔を正面からみたら」とか、切り口が面白  
いです。ブログ版滑らない話といったところですか  
ね。ちょっとしたときに読んでるととにかく笑える  
のでお薦めですよ。



こんにちは、島崎です。突然ですが、  
皆さんには変身願望がありますか?僕は  
あります(ありました)。保育園の頃、仮  
面ライダーになりたかったんです(笑)。先  
日、念願叶って?変身してきました。  
仮面ライダー、ではなく消防団キャラク  
ターの団太くん。接骨院近くの永山公園で消防  
団の出初め式がありまして、今回は消防団のPR  
活動係、着ぐるみ担当でした。予想どおり、頭  
をかぶると視界が狭くて暗く、子供との握  
手や頭をなでるのも一苦勞です。でも、気  
付くと3時間も子供目線に合わせてしゃが  
んだり、一緒に遊んでました。子供の笑顔  
や親御さんが喜んでくれたせいかな疲れも  
あまりなく、楽しく充実した時間でした。  
機会があれば来年もまたやりたいです(^-^)



こんにちは!寒い日が続いていますね〜  
皆さんお元気ですか?先月号で尻上げ  
の話をしたんですが、ここで結果をお知らせ  
したいと思います!やっぱり今年も走り回  
ってしまいましたε=ε=♡(.-.)★  
周りでは上手に尻上げしてるのに、何故か  
私達は全然上がらなかつたんです!!!はじ  
めは負けじと走り回ってたんですが、ま  
あ尻もクルクルとよく回る回る…(-\_-;)一  
時間後には娘と二人して凹んで帰宅しま  
した(´▽`)多分、尻が小さかつたんだよ  
ね〜ということにして、また再チャレンジ  
をしたいと思っています♪乞うご期待で  
すV(^-^)/ 風邪も流行ってる頃なので、  
皆さんも気を付けて下さいね☆



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

