

何をやってもだめだった腰の痛みが驚くほど消えていきます！

# 腰痛は 1分お腹を押しなさい！

2021年4月18日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、兼子ただし著『腰痛は1分お腹を押しなさい！』を2021年4月18日(日)に刊行いたします。

「非特異性腰痛症」腰の痛みはお腹に原因がある！

日本国内において「腰痛患者数」は約2800万人を超えます(厚生労働省資料参照)。この患者数の実に※85%が原因の特定できない「**非特異性腰痛症**」。それらの現状に「革命的」に対処する方法が本書で紹介する「**お腹ストレッチ**」です。

やり方は至って簡単。お腹を指で押して深呼吸するだけ。**背中ではなくお腹のストレッチ**で何をやってもダメだった腰の痛みが驚くほど消えていきます！

本書では、腰痛の根本的な原因、「お腹ストレッチ」のやり方、腰を守る姿勢やトレーニングなどをご紹介。テレワークや外出自粛で腰を痛めがちな今にぴったりな一冊です。

※出典:平成25 年国民生活基礎調査「厚生労働省」より改変

タイトル:腰痛は1分お腹を押しなさい！

ページ数:128ページ 著者:兼子ただし

予価 :1,430円(税込) 発売日:2021年4月18日

ISBN:978-4-86667-269-4

## 【目次】

第1章 腰の痛みはお腹に原因がある

第2章 1分でOK! 腰の痛みがあっさり消えるお腹ストレッチ

第3章 腰痛を再発させない姿勢は呼吸でつくる

第4章 腰を守るコアトレーニングで腰痛知らず!

第5章 腰の痛みが消えると嬉しい8つの効果

## 【著者プロフィール】兼子ただし(かねこ・ただし)



日本ストレッチトレーナー学院学長。姿勢教育・姿勢研究家。株式会社SSS代表取締役として日本で初めて「ストレッチ専門店」を開き、カリスマ「ドストレーナー」として人気を博す。ストレッチ専門スタジオSSS(スリーエス)を14店舗経営する事業家。累計来店者数75万人超。書籍累計発行部数は80万部超。テレビ通販などでの累計売上64億円。2017年、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に在席し、修士論文『姿勢改善』呼吸筋活動による効果研究』を発表。

一般社団法人日本ストレッチトレーナー学院は、2014年に開校し、資格取得者が、800人を超えている。メディア出演多数。



※カバーデザインは仮のものです

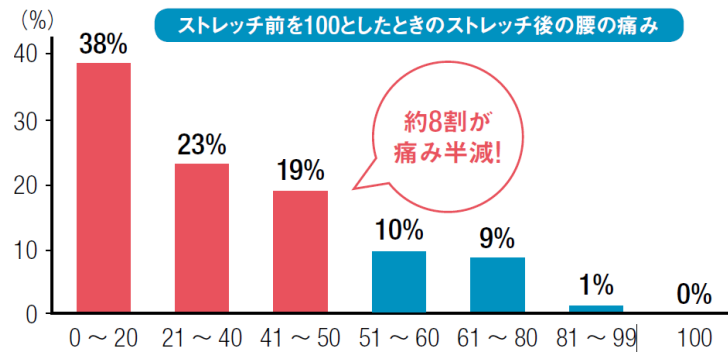
# 慢性腰痛に悩んでいる人の100人中98人のお腹が硬い

外傷を除いた腰痛自覚症状を持つ14～80歳までの男女100名(男性31名、女性69名)を対象に実験を行いました。背中側の痛みのある部分とお腹側の硬くなっている場所を、ストレッチトレーナーが触診によって確認したところ、なんと100人中98人の位置が、**背中側とお腹側で完全に一致**しました。

この結果を受けて、さっそく硬くなっているお腹部分をストレッチトレーナーがほぐしてみると、**驚くことに腰の痛みが軽減**したのです。



## ■お腹をほぐすと腰の痛みが消えた！



※出典:SSS「腰痛症の原因と考えられる腹壁挙縮について」の研究より作成

## 誰にでもできるいますぐ始められるお腹ストレッチ

「お腹ストレッチ」は、お腹が硬くなったことでずれた神経を元の位置に戻すものです。本書では、誰にもでも1分でできる「お腹ストレッチ」のやり方を紹介していきます。片側だけ、両側、座ってできるストレッチなど痛みや状況に応じたストレッチを多数掲載しています。また、「腰痛」を再発させないためのトレーニングや習慣も掲載しています。

### 1分 お腹ストレッチ

## 左右両側に痛みがある場合は

### 1 筋肉をほぐす

5秒

口からフーッ

硬くなっているお腹の筋肉をほぐします。左右のお腹の硬くなっているところそれぞれに指をあて、口から息を吐きながら、5秒間押し続けます。

両手の人差し指、中指、薬指の2本か3本で押すと、硬くなっているところがしっかり押せます。

### 2 手を離す

お腹がほぐれたところで神経をずらす準備です。押していた両手をお腹から離しましょう。

### 3 顔を上に向ける

神経をずらす準備の続きです。両手は開いたまま、顔を上に向けます。

5秒

鼻からスーッ

顔を上に向けたまま。

ひざは軽く曲げる程度でOK。

### 4 神経をずらす

腰の痛みの原因となっていた神経のずれを元に戻します。顔を上げたまま、軽くひざを曲げながら、5秒かけて鼻からゆっくり息を吸いましょう。

①～④を5回繰り返しましょう。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階