

日本人の腰痛持ちの割合は「5人に1人」！

1分間太ももをさするだけの「簡単腰痛セルフケア」を紹介

遊ぶように楽しんで勉強する子どもを育てる家庭学習法「親勉（おやべん）」を提唱する株式会社Terakoya Kids（本社：東京都台東区上野1-3-2 代表取締役：小室尚子）が運営する、日本チクティビティ協会が、腰痛持ちの人に向けて、1分間太ももをさするだけで出来る「腰痛セルフケア」をご紹介します。

■腰痛持ちの人は全国に2770万人以上！その数は「5人に1人」の割合です。

厚生労働省の発表によれば、腰痛持ちの人は全国で2770万人以上。日本の人口が1億2700万人なので、その割合はじつに5人に1人。特に現代人は運動不足に加えて、パソコンやスマホなどの使い過ぎにより、同じ姿勢を続けることで、筋肉が緊張して腰痛を促す傾向にあります。

そんな辛い腰痛解消の鍵をにぎるのは「太もも」です。太ももは、腰とつながる「大腰筋」と、太ももの前側の筋肉が骨盤に繋がっています。太ももの前側が硬くなることで、骨盤が下に引っ張られ前かがみになり、上体だけを起こすために腰を圧迫してしまい、結果的に腰痛に繋がります。腰痛を解消するためには「同じ姿勢を長時間続けない」「入浴時には湯舟に浸かる」など、太ももの血流を良くすることがポイントです。そこで、自宅でも簡単に出来る「太ももをさするだけ」の腰痛解消のセルフケアをご紹介します。

■太ももを1分間さするだけ！自宅でできる「簡単腰痛セルフケア」！

まずは、座った状態で身体を左右に倒して、腰の硬さを確認します。そこで痛いと感じた側の太ももからほぐしていきます。太ももの真ん中に手のひらを置き、そこで親指がくる内もものラインに、親指の爪を強く当てて親指を揺らすように太ももの付け根までほぐします。腰の痛みが顕著な人は、あぐらをかいて（座位なら足を組んで）肘を強く当てながらさすります。これを1分間続けて、腰が軽くなっていたらOKです。



■「日本チクティビティ協会」とは

2018年11月1日に設立した日本チクティビティ協会は「自分の身体を自分で整え、毎日を笑顔で過ごせるお母さんを増やす」を理念としている協会です。メルマガ読者は5400人以上、受講生は1000人を突破しました。

（HP：<http://chictivity.com/>）

■チクティビティコーチ 蛭川ちひろについて

交通事故で首を痛めてからヨガを学び、「自分の身体を自分で治す」ことの大切さを痛感し、「セルフ整体ヨガ」のレッスンをスタート。その後、即効性のあるセルフケア術を学び、2017年4月に「セルフケアダイエット」講座を開講。名古屋、大阪、東京と満席が続き、100人以上がその場でサイズダウンを体感。現在は「チクティビティコーチ」と名前を変え、更に予約の取れない講座となっている。



チクティビティコーチ
蛭川ちひろ

是非、貴社媒体でお取り扱い頂きますようお願い申し上げます。
ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。