

私の腰痛治療の体験

新城営林署 松下 孝

1. 動機

我々は、日常生活ならびに職場において、特に健康には関心を持っています。しかし私は昭和45年度より3カ年連続して腰痛に悩まされ、こんなことではいけないと思いながらも、この問題に対する解消策もなく、今日こそは決定的に腰痛になるのではないかと、不安な毎日を過ごしていました。

たまたま昭和47年度に、全国職業病体験者集会に参加させていただき、腰痛を解消する方法には、ハリ、キュウ、マッサージと、色々ありますが、腰痛を治療するには、体操と指圧しかなく、ヘルニアは絶対に治る病気であることを知りました。このことは私にとっては全く目のさめるような、九死に一生を得たといっても良いほどの体験をさせていただく機会となりました。

2. 内容

腰痛は、絶対に治る病気であれば、私にも出来ない事はないであろうと思いつつ、腰痛治療で、病院へ行くと牽引をしてくれますがこれを何とか、家でやれないものかと、色々考えていた時、小学校の校庭に植物名の、間違いのあるのに気付いたので、調べに行った時の事でした。

(植物を少しばかり、調べていた時)

小学生の頃を想い浮べ、鉄棒にぶらさがったのです。なんだか、その時、腰が軽くなったような気がしたので、早速家の中に鉄棒を作り、ぶらさがれるようにしました。又、その時、母が使用していた、中山式快癒器を使用してみたらと思ひまして、使用し始めたのです。まず、快癒器で、上向きに寝て、体重を利用して、ツボに押圧するのですが、胸椎から、腰椎、仙骨にかけて、1箇所、10秒ぐらいで、球1つの間隔で、ずらして5～6回くり返し押圧いたします。1箇所に長時間の押圧はいけません。

ぶらさがり健康法

ぶらさがることにより、腰から足にかけての、重みで背骨が伸され、圧迫されていた、神経の働きがよくなり、両ひじ以外の全身の筋肉の緊張がほぐされるので、肩や背中や、足腰の疲れがとれるためです。

最近では、ワイヤドラムの古を利用して、腰、腹筋を強くする器具を考案して、職場に取り入れて実行していますが、なかなか評判が、よろしいと思います。

名付けて、ドラム式健康器です。

3. 結論

運動療法はいくら効果があるからといっても、三日坊主ではなんの意味もありません。

半年、一年とつづけてこそ、本当の効果が表られるものと思います。

病気の治療というよりも、勤労者の姿勢から起る、慢性的な疲労状態を改善し、作業能率を高め、安全作業に、きわめて、効果があると信じています。

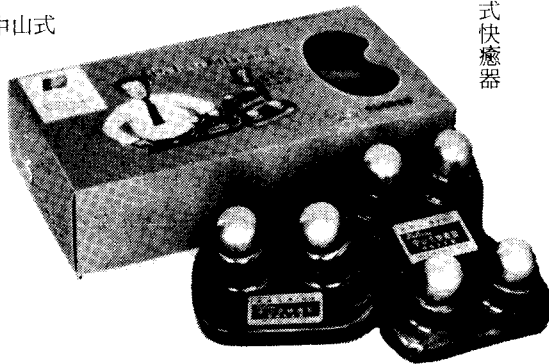
腰の痛い人は正しい診断を受けたうえで、甘ったれた、根性をすてて、自分の意志と、努力によって、治さなければなりません。人頼み・医者頼みでは、治るものも治らないと心得るべきであります。

予防法は何か、治療法は何かと、申しますが、すべて、自分で腰を強くすることに帰するものであります。

No.1.

腰痛治療に使用の
健康器具

中山式

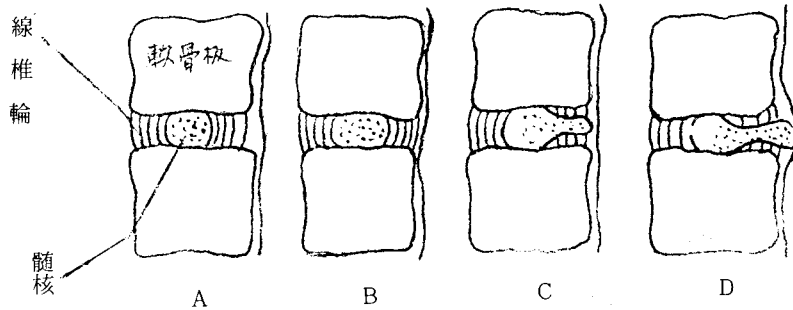


中山式快癒器

ツボに押す
ハネカエス
弾力装置

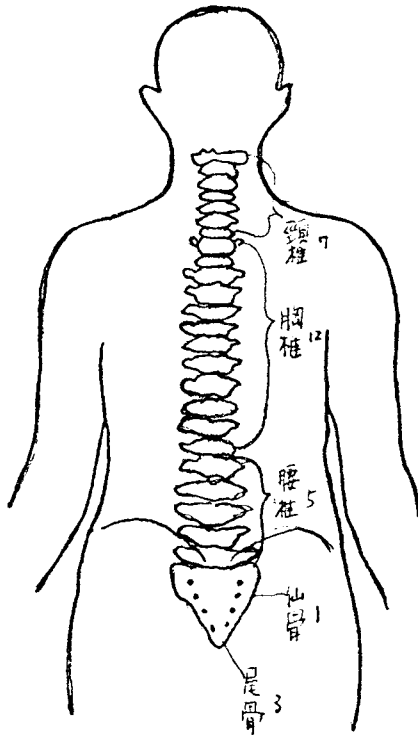
No2.

椎間板ヘルニア



B、C、D、とだんだんひどくなり
D、になると、とび出した髓核が
神経を圧迫する。

No.3. 人体図



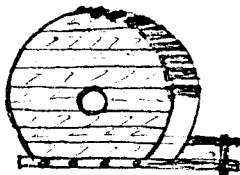
No.5.

ぶらさがり健康法の4つの効果、

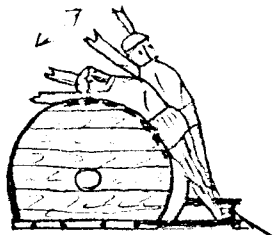
1. ぶらさがることにより、背椎の下部、すなわち腰椎にはまったく、力が加わらなくなり、当然いまま、そこにかかっていた圧力や緊張を解きほぐすことになる。
2. 神経の衝撃が脳に突き上げられることにより、長時間つづいていた連続作業のため、倦怠を催している命令系に対し覚醒刺激を与えることになる。
3. 胸部や腹部の圧迫を解消することになる。
(肺や胃の働きを高めることである)
4. 血液循環の改善
 - イ. 脳底から入って脳幹部を循環する椎骨動脈の流れにすばらしい影響を与える。
 - ロ. 自律神経の働きにより効果を与える。

No.6.

ワイヤードラム利用の健康器



足の甲 入れて後えそり又起きるなどして
腰、腹筋を強くする。



足の甲を入れる。