

1. 「腰痛しっかり矯正、しっかりこりほぐし法」あらまし

<p>腰痛しっかり矯正、 しっかりこりほぐし法 とは、</p>	<p>人は歩行するので 腰にかかる負担を和らげるため、背骨をS字に湾曲、中央図のようになっている。</p> <p>しかし腰椎前弯を失うような姿勢を続けると腰痛になる。</p> <p>右図は前弯を失った例。 左図は前弯しすぎの例。</p> <div data-bbox="925 324 1276 627"> </div> <p>図一Aの左右図のように腰椎前弯を失った姿勢では、それぞれ椎間板や椎間関節（脊管狭窄症）が原因の腰痛を招く。</p> <p>本法は、腰枕・尻枕等を使用し、以下のように 治療・予防をするものです。</p>
<p>医学的論理</p>	<p>現在 治療の正道と認知されているのは、マッケンジー体操である。本法は、論理がマッケンジー体操と同じであり、異なるところは 体操に代わる枕使用のみである。したがって、医学的論理は正論と思料される。</p>
<p>原因別の枕使用方法</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="518 1030 861 1400"> <p>椎間関節（脊管狭窄症）</p> <p>腰を曲げた仰向けの姿勢：</p> </div> <div data-bbox="861 1030 1300 1400"> <p>椎間板</p> <p>押し圧力が強く、肌触りの良い車軸を用いることで、しっかり矯正でき、腰椎前弯を回復できる。</p> </div> </div>
<p>枕セットの使用方法</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="518 1433 861 1713"> <p>椎間関節（脊管狭窄症）</p> </div> <div data-bbox="861 1433 1300 1713"> <p>椎間板</p> </div> </div>
<p>枕使用の目的 枕使用の時間帯 枕使用の効率化 使用時間</p>	<p>腰椎前弯の維持および回復 寝る時間帯 寝る時間の利用および背骨軸力なしの状態を活用。 個人差があり、各自で設定する。</p>
<p>肌触り違和感の緩和</p>	<p>腰椎に集中感を与えないよう、形状を内外組合せの蒲鉾形とし、枕材を半硬質フォームとした。これに伴い違和感は、一定量緩和された。</p>
<p>好適な枕変位の設定</p>	<p>身体重に対する枕変位の割合を見出し、これを基に体重の異なる人々に適合するよう、算式や図表で表示できるようにした。</p>