



新年明けましておめでとうございます。
日ごろ光和堂をご利用ありがとうございます。
今年も皆様のご健康のため、鍼灸治療、漢方薬、
リハビリ・体操にさらなる磨きをかけて、ご
提供して参ります。どうぞよろしくお願
いします。

光和堂スタッフ一同

歩行に自信がありますか？

歩行時に太ももやふくらはぎが硬くなり、足が前に出難くなりませ
んか？ 数分でこのような症状を感じ、座って一休みすると、また歩け
る方は、**脊柱管狭窄症**かもしれません。また、買い物カートや自転車
を押すと、楽に歩ける方もいます。

背骨の後部にある神経の通り道が脊柱管です。この管
の中には、脳からつながる神経が束になって通っています。
電気信号を送る通信ケーブルのようなものです。脳
の指令や手足の感覚は、この脊柱管内の神経を介して、
全身と連絡しています。



腰椎は負担が大きい



この脊柱管が生まれつき細い、あるいは加齢により背骨の変形(椎間板ヘルニアや脊椎すべり
症など)や靭帯の肥厚が起こると、この管は狭窄し、管内
を通る神経を圧迫します。その結果、脳の指令や手足の感
覚の伝達が悪くなり、手足が動き難くなる麻痺や、しびれ
痛み、冷えや絞扼感(絞られ圧迫される感覚)が発症します。
このような狭窄は腰部で起こることが多く、下肢の症状
が主となり、さらに尿もれや便秘などの排尿や排便の障
害が出ることもあります。

高齢者に多い脊柱管狭窄症！

2足歩行の人間にとって、上半身の重さや運動による
力はすべて腰に掛ります。腰に負担が掛かると、脊柱管の狭窄も強くなり
ます。狭窄状態が長く続くと神経の圧迫時間も長くなり、麻痺から運
動障害へ、また神経線維が枯れる神経障害へと進行します。鍼灸治療は、
神経根を挟むことによる痛み(神経痛)の緩和に大きな効果あります。筋
肉の強ばりやしびれの緩和にも有効です。また、治療を継続することで、
進行を防ぎ手術を回避することも可能です。

堀口和彦 薬剤師・鍼灸あんまマッサージ師

東洋医学の「腎」と脊柱管狭窄症



西洋医学の腎臓との違いですが、東洋医学で言う「腎」は臓器そのもの
だけではなく、ホルモンや神経などの働きも指します。この腎の働き
によって、生命活動が維持されています。塩分やカルシウムの取り込み
による骨の強化も、腎の働きのひとつです。そして腎のエネルギーを年
齢とともに使い減らして行く事を、老化としています。

だんだんと年とともに減ってしまう腎エネルギー、しかも甘いもの
の取りすぎは栄養バランスを崩して、腎の働きを乱してしまいます。さら
に、過度に体重が増え、腎の働きの蓄積である腰や膝の骨に負担
をかけてしまいますね。

でも、痩せているのに、骨の変形などで、脊柱管狭窄症になってしまう
方もいます。なぜでしょうか？

実は腎の働きは、「恐れる」という感情にも関係が深いのです。強烈な
痛み、足がしびれて立てなくなった時のショック、そんな心のトラウマ
になっている「恐れ」が、逆に腎をすり減らしていく結果になるのです。
感情に負けない強さや、ほがらかさも大切ということですね。

ただし、全てを根性論だけで片付けてしまうのも禁物。まずは正しい
知識と、エクササイズが必要です。間違った運動法は、かえって悪化さ
せる危険もあります。

脊柱管狭窄症でお悩みの方は、是非光和堂にご相談下さい。少しでも
改善へと向かうようにお手伝いします。

山田知母子 鍼灸あんまマッサージ師

歩行力の維持と改善のために！

脊柱管狭窄症では、足のツッパリ感や痛み、しびれから日常
生活が制限されたり、歩行障害が起きたりします。症状を改善
させるためには、脊柱の負担を軽減し、神経根が圧迫されない
ように体を動かす事が大前提となります。

手術を回避するためにも、重い荷物を持つこと、身体を後方
に反ること、無理な歩行の持続などは禁物です。筋肉を保温し
緊張を解きほぐし、神経線維が張りつめた状態にならないよ
うな、ゆとりのある体勢を取りましょう。日常の姿勢や座り方、
歩き方を見直し、無理のないストレッチや筋トレを日課にし
て、つらい症状を克服しましょう。

脊柱管狭窄症の運動療法

ストレッチと筋力トレーニングの基本は、10回を1セッ
トとし、各々1~3セットを起床時と就寝前に無理なく行い
ましょう。食後2時間は避け、疲れている時は回数を減らして
も、毎日続けることが大切です。

ストレッチ

- 1 仰向けになり両膝を90度位曲げ(基本姿勢)、息を吐きな
がら両膝を左右に倒す。各々腰が突っ張るところで5~
10秒キープする。
- 2 基本姿勢から、息を吐きながら両膝を抱える。腰やお尻に
突っ張りを感じたら、5~10秒キープする。

筋力トレーニング

- 1 基本姿勢を取り、両手をお尻の下に置く。息を吐きながら
お尻をゆっくりと持ち上げ、手からお尻が離れたら5秒
程キープし元に戻す。

基本姿勢



ストレッチ①



筋トレ①

ストレッチ②

横山邦子 スポーツインストラクター

あの頃私は若かった④

鈴木康弘さん 平成17年より通所介護に通われ、その間に
二度の頸椎手術と胃の大手術を乗り越え見事復活です。



← ディズニーシーにて

品川プリンスホテルに一泊し、翌日デ
ィズニーシーに行った時に、大好きな
ミッキーマウスとパチリ。

古利根川(春日部)にて →

昭和19年(当時17歳)。女学校を卒業
し、古利根川をバックに、当時のお友達
がシャッターを押してくれたそうです。



島村とく子さん 平成11年より鍼灸治療に通院され、現在
は通所介護と両方をご利用です。