
アフターコロナでもさらに増える腰痛患者…

重症化も防ぐ！自宅で出来るボールペンを使ったセルフケア

ボールペンで擦るだけの筋膜リリースで腰痛改善

筋膜リリースで腰痛を改善するやつか森整骨院（本社：埼玉県草加市 代表：森 正一郎）が、コロナ影響下で気軽に通院できない腰痛患者に自宅で出来るセルフケアネットで公開しました。

【4人に1人が腰痛あり、テレワークで増加】

2800万人にも及ぶと言われる腰痛患者（厚労省研究班（主任研究者＝吉村典子・東大病院特任准教授調べ）コロナ禍での外出自粛やテレワークの影響で若者の腰痛が増えています。

普段は通院している腰痛患者も気軽に通院できない状況が続いているため、重症化してしまうケースも見られます。

緊急事態宣言が解除され、もう一度生活が大きく変わってくると腰痛がある方の負担はさらに増えていってしまいます。

このような状況で腰痛を放置しているとぎっくり腰の原因にもなり、ヘルニアなどから最悪の場合手術しなくてはいけなくなる場合もあります。

そうならないためにまずは自宅で出来るセルフケアが重要になります。

【腰痛を悪化させないカギは〇〇にあり！】

腰痛を悪化させないためには【筋膜】がカギになります。

テレワークなどで前傾の姿勢が増えると、筋膜が凝り固まり腰痛の原因になります。

筋膜は全身に繋がっているため、腰に触らずに身体の手が届く場所のあるものを使って擦るだけでセルフケアをすることが出来ます。

その方法を使えば、なかなか治らない腰痛の本当の原因もわかってしまいます！

【ボールペンで30秒擦るだけ！筋膜リリースでセルフケア】

まずは【凹凸の少ないボールペン】を準備します。

【筋膜×ボールペン】を使って前に屈んだ時に腰が痛い方の原因を探っていきます。

- ① 立って身体を前に屈めてどれくらい屈めるかをチェック
- ② 座って内もも・前ももをボールペンで強めに30秒擦る
- ③ もう一度前に屈んでみて動きやすくなっていれば、ももの筋膜が硬くなっている可能性あり
- ④ 変化がない場合はアキレス腱を30秒擦る
- ⑤ 再度屈んでみて動きやすくなっていれば、ふくらはぎや臀部の筋膜が硬くなっている可能性あり

他にもいくつかのパターンがあり、ボールペンで擦るだけでどこの筋膜が原因で腰痛が起こっているかを

確認できます。

このチェック方法はそのままセルフケアにもなるので、変化が出た場所を1日2回～3回、30秒擦って筋膜をリリースしましょう！

筋膜リリース

ボールペンを使ったセルフケア紹介ページ

<https://bit.ly/36gJ9Ru>

【患者から驚かれる筋膜と腰痛の関係】

やつか森整骨院に来院する腰痛患者さんは、「そんなところが関係あるんですか!?!」「どこの治療院でも言われたことはありません」と驚かれます。

こんな状況だからこそ、自分で原因を見つけ悪化するのを防いでいく必要があります。

セルフケアはあくまで応急処置ではありますが、誰でも簡単に出来ることが重要になります。

緊急事態宣言が解除されても、気軽に治療を受けに行けるまでは時間がかかるかもしれません。

コロナウィルス第二派が起こらないように今後も感染対策がしっかり行われることが大切です。

当院では・毎回のベット消毒・使い捨てカバーの使用・予約診療による三密の回避を行い診療をしております。

まずは日ごろのケアをしっかりしていくことが腰痛を悪化させずに快適に過ごす秘訣です。