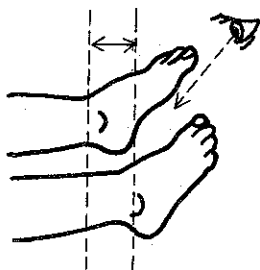
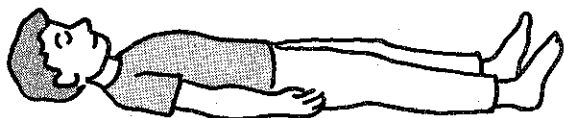


# 腰の痛い人はどう治す？

気持ちよく  
動ける  
歪みをとる

## まずはこんな “操体法”を

腰が痛い人・目のつけどころ



★両足の長さがちがわないか？

ああむけに寝て脚を伸ばし、両脚を  
そろえてくるぶしの位置をくらべる。

たいていの人が、左右の長さがちがう。

足が短いのではない、骨盤がゆがんでいるため。

「人間のからだは、もともとよくできているのです。それが歪むことによつて不健康になつてゐるわけですから、その歪みを治してやれば健康になるのです。歪みを治すには、苦しいほう痛いほうに動かすのではなく、らくな気持ちのよい方向に動かせばよいのです。これが操体法の原理であり、健康の原理です」

「気持ちよく動くともにもどるようにならなければできない」と、操体法の創始者、橋本敬三先生（医師）は、うれしい原理を発見された。

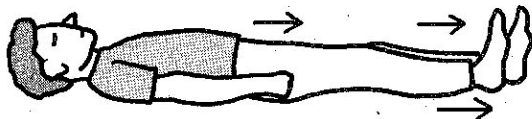
腰が痛ければ動いてみればよい。動くと痛かつたら、動いても痛くない動きをさがしてやればよい。

「もとにもどるコースはちゃんとしまつてゐるのですから、自力でそのコースを静かにもどつていけばよい。いちばん気持ちのよい原点に帰つたときに、ホッと力をぬけば、もとのサヤにスポツとおさまるようにできているのです」

まずは、左のページの三つの基本操体法をやつてみて気持ちよい動きはどちらか、さがしてみてください。

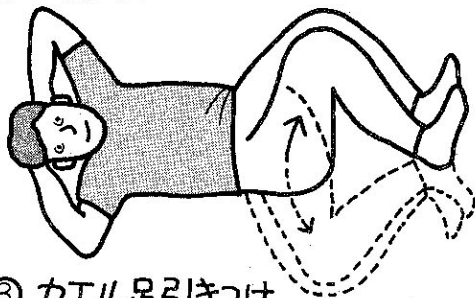
腰痛を治す操体法の基本型

① カカト伸ばし



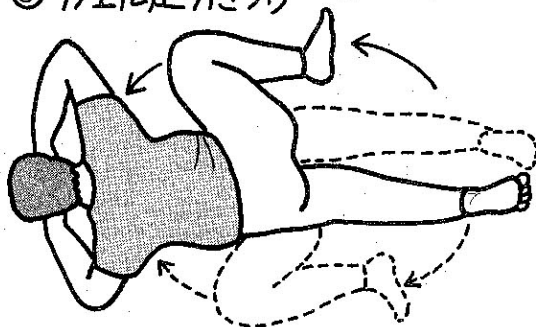
かかとに力を入れて左右交互にふんばってみる。腰から伸ばすつもりで。気持よく伸びるほうと渋いほうがあったら、気持よいほうを何回かくりかえす。

② 膝倒し



両膝を折り立て、足も膝も互にくっつけたまま、左右に倒してみる。痛い動きと気持よい動きが左右で異なっていたら、気持よいほうをくりかえすと、よくなる。

③ カエル足引きつけ



うつぶせで、片方ずつ膝を折り曲げ、同側のわきの下に向けて脚をちぢめてみる。どちらかやりにくいほうは頑張らないで、やりやすいほうをくり返す。腰痛は軽くなり、背中もラクになる。①②③とも動きが左右平均すれば、よくなった証拠。

新作ビデオ「操体法の実際」より



骨盤の位置を正常にする操体  
膝を押し、腰を上げて、ストンと落  
とす(座骨神経痛、腰痛、婦人病他)

詳しくはビデオで！  
近所の人にも教えたい  
操体法の入門編ビデオ「操体法のすすめ」(全一巻六・一八〇円)に続いて、「操体法の実際」(全三巻二万五四五〇円)が好評発売中。解説指導は小崎順子先生。第一巻(全症状共通)体の歪みの診断と治し方 第二巻(症状別・上)腰痛・膝痛・足の痛み他 第三巻(症状別・下)肩こり・頭痛・便秘・婦人病他  
はがきか電話で注文いただければ農文協より直送します。お支払いは郵便振替で。

現在の税込価格「操体法のすすめ」が6300円 「操体法の実際」全3巻が15750円です。どちらもDVD・VHSがあります。