

坐骨神経痛ってご存じですか？



みらいの姿勢通信

vol.11

発行月

2025年5月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

あなた専用プラン、特別モデル募集！これはすごい内容です！（裏面をチェック！）

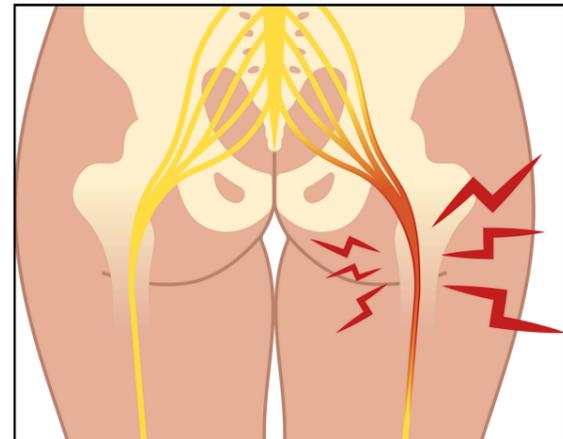
坐骨神経痛ってご存じですか？ 実は高齢者だけでなく…

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「坐骨神経痛ってご存じですか？」というテーマでお話させていただきます。さて、話は少し専門的ですが、坐骨神経とは、身体の中でも最も長く長い神経で、腰から足先までつながっています。左下にイラストがあります。腰からお尻、太もも、ふくらはぎ、そして足先にかけて走っているのが坐骨神経です。この神経が途中で圧迫されたり、刺激を受けたりすることで、腰から足にかけて痛みやしびれ、だるさといった症状が出現することを「坐骨神経痛」と呼びます。皆さんの中にも、「腰



から足にかけてズーンと痛みが走る」「太ももの裏がしびれるような感じがする」という経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それは、もしかすると坐骨神経痛のサインかもしれません。また、坐骨神経痛は高齢者に多いイメージがあるかもしれませんが、実は若い世代にも少なくありません。デスクワークによる長時間座位、



スポーツによる筋肉の硬直、出産後の骨盤の変化など、さまざまな要因で発症するケースが増えていきます。つまり、年齢に関係なく誰にでも起こりうる症状なのです。では、なぜ坐骨神経に負担がかかるのでしょうか？次ページで、原因となりやすい筋肉やその対策について、さらに詳しくご説明していきます。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

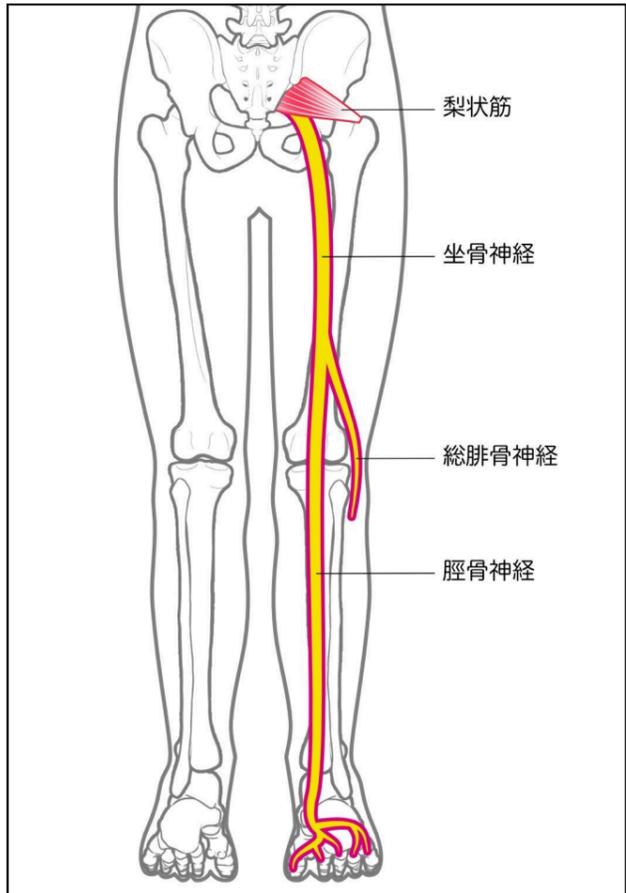
[LINE]



坐骨神経痛ってご存じですか？

梨状筋（りじょうきん）という筋肉にアプローチ！

さて、先ほどの続きです。坐骨神経痛がなぜ起きるのか、もう少し詳しく見ていきます。左側のイラストをご覧ください。



坐骨神経は、腰椎（腰の骨）から枝分かれして、骨盤の中を通り、お尻の筋肉の間をすり抜けながら、太もも、ふくらはぎ、足の先へと伸びていきます。この中で特に重要なのが、「梨状筋（りじょうきん）」と呼ばれるお尻の奥にある筋肉です。梨状筋は、股関節を外側に回す（外旋させる）働きがあり、普段あまり意識されることのない小さな筋肉ですが、坐骨神経に非常に近い場所を通っています。そのため、梨状筋が硬くな

ったり、過度に緊張したりすると、すぐ下を走る坐骨神経を圧迫し、痛みやしびれが発生しやすくなるのです。特に現代人は、長時間座りっぱなしになることが多く、梨状筋への負担が大きくなりやすい生活を送っています。では、梨状筋を柔らかくするにはどうすればいいでしょうか？一番簡単なのは、無理のない範囲でストレッチを取り入れることです。ただし、すでに痛みやしびれが強い場合、無理にストレッチを行うとかえって悪化することもあります。痛みを感じたらすぐに中止し、無理せず様子を見ながら、少しずつ行うことをお勧めします。

お知らせ

①ChatGPTを活用し、あなたの身体情報を記憶しながらセルフケア相談ができるAIプログラムを開発中です。今なら月会費+1万円でモデル募集しています。あなた専用の身体データを継続的に記憶・活用し、セルフケアのサポートを行います。

②先月のビジネスシューズ&オーダーメイドインソールセット。残り数足です。



③ゼロから学ぶ整体スクール⇒

ひと言

私が毎月参加している三宮のゴミ拾いですが、今月は雨でした！雨予報は知っていましたが、「例外を作らない」がモットーなので、前日からポンチョなど準備しました。雨だと「あ～いやだな～」と感じてしまいましたが、そんなときでも変わらず行動される諸先輩方の姿をみて、自分も少しでも近づけるように努力していきたいと感じました。

院長の近況報告

朝起きに挑戦中！



最近「朝起き」ということに挑戦をしています。「早起き」ではありません。皆様はこの二つの違いは分かりますか。「朝起き」は単なる早起きではなく、目覚めた瞬間にすぐ行動を起こすことが出来るかということです。なので、朝目が覚めた瞬間にさっと起きれるのか、そこを今は意識して行っています。布団の中でだらだらしたり、二度寝したりせずに、起きられなくてもまずトイレに行く

か、そのような工夫をしています。なぜ、そのようなことを意識しているかというと「朝起き」が出来るとなると、日常生活や仕事においても迅速な判断と行動が可能となり、チャンス逃さない力を養うことができると思われるからです。私自身は、考えすぎるタイプで色々と考えて、あげくに出来ない理由・やらない理由まで考えてしまうタイプです。いわるメニュー表で悩むタイプです（笑）。なので、「いつまでもこのままじゃいけないぞ、世の中チャンスなんか一瞬だ」「その一瞬を逃さないためには日常から意識を変えていくしかない」と思い、朝起きを意識しているわけです。実際は、まだまだな日も多いのですが、これからは暖かくなってくるので今のうちに習慣付けたいなと思っています。