

## 不思議でなかった腰痛解消

太田様

井上文男

いつも愉しく拝読しております。腰痛が不思議に解消したというのは、本当は不思議ではありません、言葉のあやで不思議と申したのです。

実を申せばその治すある方法を 20 ヶ月実行してきた成果です。

その方法とは U-tube 検索で見つけた緩消法という治療法です。これは数年前、NHK ではなく関東の民放 TV 健康番組で紹介されてそれは U-tube にあります。

筋膜リリースは、NHK で放映されていたので、検索して森之宮の木村整形外科を知り、治療を受けました。TV で紹介されていた通り、超音波検査機で腰を見ながら食塩水注射、寝返りもできなかつた腰痛はきえました。自転車で行ったのですが、行くときはデコボコ道の振動の度 激痛がはしっていたのに、帰途同じデコボコ道なのに劇痛は消えていました。劇的効果です、接骨院より安い治療費、これはすごい、しかし劇痛ではないけど鬱陶しい痛みが残っている、完治しようと何度か通院。

しかし、痛みは残っている。そして「筋肉が硬くて液がはいらない」と医師がいう、超音波で写して見せたくれたら、痛みの箇所 トリガーと言っていました、その白い影が消せない。「筋肉を軟らかにすればいいのですな、どうすればいいですか」にノーコメント。

それでその方法ないかと検索、いろいろ健康体操が出ている、その中で腰痛を指一本で自分で治すという夢のようなのが出ていました。

本も出している、図書館にあったので借りてやってみました、やりだしたら毎日日課としている大和川河口の北岸の自転車釣行往復 17km のペダルが軽くなる。国道 26 号線大和川大橋への 400m 長い上り坂を上り切った時の時速がほとんど倒れる寸前が 6km だったのが 7、8、9km と上がっていく。腰痛はなくなるけれど これだけでも良いとし、毎朝釣行前に緩消法を続けていたのでした。

この緩消法とは簡単です。簡単に言えば腰に親指を立て上体を揺するだけです。まあまあ、方法と云う以上、やり方に厳密な指示があり、それが難しいと言えれば難しいですが。

御関心がありますなら、検索されるか図書館で本を借りて試してみてください。

テレビ見ながらでもでき、1円もかかりません。