

# ノーモアぎっくり腰・ノーモア腰痛ブックリスト

ぎっくり腰や、寒い季節の腰痛など、腰に不安を抱えていませんか。太ももから下肢にかけてのしびれや痛みなど、腰椎の障害が原因である場合が多く、医療機関の正しい診断が適切な治療に結びつきます。手術を行わない場合でも、日常生活における姿勢や動作を見直すとともに、原因となっている病気に合ったストレッチをしたり、良い姿勢を保つための呼吸法を取り入れたりすると、再発防止をすることが期待できます。腰痛のない生き生きとした生活を取り戻すために役立つ本を紹介します。

※このサービスは、資料や情報の提供のみを行います。特定の治療法や薬を推奨するものではありません。

※医療に関する情報は、高い頻度で変わっていきますので、ご注意ください。

## 【腰痛の原因とその治療】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	ウルトラ図解坐骨神経痛 正しい対処で、つらい症状を克服する					正しく理解し、対処すれば、つらい症状は克服できる! 坐骨神経痛について、その発症のメカニズムや原因から、検査・診断、最新の治療法、日常生活における自己管理まで、必要な知識を順序立ててわかりやすく解説する。
	久野木 順一/監修	法研	2018.9	4H/494.66/ウル	1109081263	
2	完全図解坐骨神経痛					「坐骨神経痛」とは、お尻から下肢にかけて痛みやしびれが出る症状のこと。危険な症状の見分け方から検査・治療、自力で克服する方法、悪化させない生活術までを、最新医学に基づいてわかりやすく図解する。
	井須 豊彦/監修	エクスナレッジ	2021.10	4H/494.66/カン	0112400205	
3	坐骨神経痛 腰と神経の名医が教える最高の治し方大全					腰痛と何が違う? しびれはいつ取れる? 手術の後遺症は? 坐骨神経痛の原因やタイプの見極め方から、最新の治療や薬の情報、効果的な運動療法のやり方、最新の手術のことまで、専門医がQ&A方式でわかりやすく解説する。
		文響社	2021.5	4H/494.66/サコ	0112270166	
4	完全図解坐骨神経痛のすべて 自分で治すプログラムつき					坐骨神経痛の原因や病態をくわしく解説し、生活の工夫や運動療法、各種保存療法、最先端の手術療法といった幅広い治療法と痛みのメカニズムを、豊富な図版を使ってわかりやすく説明する。書き込みページあり。
	田村 睦弘/監修	主婦の友社	2018.4	4H/494.66/カン	0111810965	
5	図解専門医が教える脊柱管狭窄症を治す最新治療 脊柱管狭窄症治療のすべてを丁寧に解説します					脊柱管狭窄症の発症のしくみ、原因と主な症状、診断から治療までのプロセスや内容をイラストを交えて詳細に解説。運動や生活改善などの予防法、腰椎椎間板ヘルニアについても説明する。
	三浦 恭志/監修	日東書院本社	2020.10	4H/494.66/スカ	0112192700	
6	腰椎椎間板ヘルニアを治す 脊椎専門の整形外科医が教える最新の切る治療、切らない治療					手術のいらない腰椎椎間板ヘルニア治療法「椎間板内酵素注入療法」を詳解。腰痛の原因と腰椎のしくみなども説明するほか、腰痛を緩和・予防するために日常生活でできる工夫なども紹介する。
	岡田 英次朗/著	法研	2022.1	4H/494.66/オカ	0112423230	

## 【痛みを消す方法】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7	「腰が痛い」と思ったらとにかく読む本 在宅勤務立ち仕事デスクワークでつらさ改善・生産性アップ!					腰痛の“古い常識”が、重症化・慢性化・再発のリスクを上げていた! 医師も注目! 「読書療法」とは? 腰痛改善のプロ3人が、医学的に正しい最強の腰痛マネジメントを伝授する。チェックリスト付き。
	福谷 直人/共著	日経BP	2020.7	4H/493.6/フク	1109909570	
8	痛みが消える魔法の腰痛学					「筋膜のくっつき」をほぐし、「筋膜の滑りをよくすること」が腰痛改善の鍵。1日たった3分、誰でも自宅でかんたんに、1人でも、家族にもできる「膜ゆる体操」を凄腕理学療法士が伝授する。動画が見られるQRコード付き。
	藤井 翔悟/著	PHP研究所	2019.11	4H/493.6/フシ	0112073786	
9	10秒押すだけ! 痛みを治す最強の整体 攻めるべきは「トリガーポイント」					首こりや肩こりの原因は、体の前面の筋肉が縮んでいるから。痛みを引き起こす「トリガーポイント」を、ピンポイントで「押して」ゆるめていく方法を、カリスマ整体師が紹介する。動画のQRコード付き。
	迫田 和也/著	KADOKAWA	2020.7	4H/492.79/サコ	0111848385	
10	新しい腰痛の教科書 つらい痛みが1日3分でスーッと消える					様々なタイプの腰痛をイラストを交えて解説するとともに、腰痛にならないための「新しい常識」について説明。椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症の防ぎ方、腰痛を自分で撃退する関節ストレッチ、間違った常識の見極め方なども紹介。
	酒井 慎太郎/著	幻冬舎	2020.9	4H/493.6/サカ	1109929974	

## 【腰痛解消ストレッチ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11	酒井式腰痛解消ストレッチ マンガでかんたん!					腰痛を自分で解消する手段の“核”となるのは、関節ストレッチ。所要時間1~3分ほどで、誰でも簡単に行え、関節の不具合を効率的に矯正できるケア法をマンガとともに解説する。
	酒井 慎太郎/著	学研プラス	2020.8	4H/493.6/サカ	0112173985	

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	3秒から始める腰痛体操					こちらの資料は、視聴覚資料です。 ④3階総合カウンター付近に展示しています。
	松平 浩/講師	NHKエンタープライズ	2016.8	AV/493.6/サンヒ	0400369621	
13	9割の腰痛は自分で治せる イラスト図解					腰痛は、薬や道具を使わず自分で治せる! 筋肉を軟らかくし、腰痛を治す「腰痛緩消法」、腰痛にならないための日常生活の送り方、ギックリ腰の緊急対処方法を紹介する。腱鞘炎や肩こりといった体の痛みの原因と仕組みも解説。
	坂戸 孝志/著	KADOKAWA	2022.11	4H/493.6/サカ	0112524036	
14	腰の痛みが10秒で解消!サボリ筋コンディショニング 体操やストレッチより効果絶大!					脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、ぎっくり腰、坐骨神経痛…。「反る」「屈む」と痛むのは「サボっている筋肉」のせい。わずか10秒、寝たまま簡単に、骨盤がみるみる整い、腰の痛みから解放されるメソッドを紹介する。
	笹川 大瑛/著	KADOKAWA	2022.7	4H/493.6/ササ	0112490360	

【体の硬い人のための体操】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
15	ずっと自分の足で歩ける!筋膜リリース 健康長寿編					正しい姿勢や動きの身につけ方を筋膜という大切な組織から考え、筋膜と筋肉をどのように動かしていけばいいか、いくつになっても、自分の足で颯爽と歩くために何をすればいいかを解説する。
	竹井 仁/著	自由国民社	2018.9	4H/498.35/タケ	0111920094	
16	体が硬い人のための柔軟講座					こちらの資料は、視聴覚資料です。 ④3階総合カウンター付近に展示しています。
	中野 ジェームズ・修一/講師	NHKエンタープライズ	2018.3	AV/781.4/カタ	0400360497	
17	体が硬い人のための柔軟教室 1日10分スッキリやせて元気になる					1日10分の積み重ねが体を大きく変える! 筋肉を柔軟にした関節の可動域を広げたりすることができる「やわらかストレッチ」の中から、体が硬い人でも簡単にできて、効果の高い動きを厳選して紹介する。
	石井 直方/監修	主婦の友社	2018.4	4S/781.4/カラ	0111808693	
18	本当に体が硬い人のためのくずしヨガ 小さな動きで体が変わる!ポーズの正しいくずし方					体が硬い人にヨガはどんな効果が期待できるのかを解説し、体の硬い人でもヨガを心地よく楽しめる「くずしポーズ」、心身のリラックスを得られるリストラティブヨガなどを紹介する。スマホをかざすと動画が見られる。
	伊集院 霞/著	誠文堂新光社	2016.6	4H/498.34/イシ	0111606675	

【腹腔内圧を高める呼吸法】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
19	新しい呼吸の教科書 <最新>理論とエクササイズ					正しい呼吸を身につければ、心身の不調が良くなり、ダイエットやトレーニングの効果も出るようになる。スポーツをしない人や中高年の人でも手軽に行える、正しい呼吸を身につけるためのエクササイズを紹介する。
	森本 貴義/著	ワニ・プラス	2018.6	4H/498.34/モリ	1109057859	

【腰痛にならないためのコンディショニング】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	医師が認めた!究極のきくち体操					体に意識を向けてゆっくり動かすことで、一生若い体と脳を保つ! 頑張らずにできる「きくち体操」の英知を凝縮した一冊。メタボ、肩凝り、物忘れ等の症状別に体操メソッドを紹介する。医師コラムも掲載。チェックリスト付き。
	菊池 和子/著	日経BP	2019.11	4H/498.3/キク	0112085725	
21	不調撃退!肩甲骨・骨盤ストレッチ					肩甲骨をほぐし、骨盤を動かし、肩甲骨と骨盤を連動させれば、体は変わる! 体の不調を取り除く、肩甲骨と骨盤のストレッチを、正しい呼吸法とともに紹介。腹横筋の可動を意識した、運動性を高めるエクササイズも掲載。
	宮崎 裕樹/監修	榊出版社	2017.3	4S/781.4/フチ	0111696240	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)

○請求記号に4H・4Sがついている本は3階健康・安心・防災スペースにあります。



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library/>