

目次

はじめに 2

第1章

ストレッチの考え方と3という数字の意味 7

あなたはストレッチを行うときに、 どのような基準で選ばれていますか？ ……………	8
ストレッチをする前に気をつけなければいけない3つのこと …	10
3日間の変化とは？ ……………	14
3日後以降はどうしたらいいのか？ ……………	15

第2章

ストレッチをする前に必ず行うこと、 呼吸を整えるすべての基本の立ち方、歩き方、座り方 19

準備その1 呼吸を整えてから肋骨が動く状態にする ……………	22
準備その2 正しい姿勢からスタートする ……………	23

第3章

ストレッチの実践 31

肩こり、首こり、頭痛に効果的なストレッチ ……………	35
顎関節症に効果的なストレッチ ……………	59

ストレートネックに効果のあるストレッチ方法	73
肋間神経痛に効果のあるストレッチ	86

第4章

腰痛、股関節周辺の症状別ストレッチ

99

腰椎分離症の効果的なストレッチ方法	100
腰椎分離症に効果的なストレッチ	102
腰椎すべり症に効果的なストレッチ方法	109
梨状筋症候群に効果的なストレッチ方法	122
股関節痛、変形性股関節症に効果のあるストレッチ方法	137
坐骨神経痛に効果的なストレッチ	146

第5章

鰐足炎、変形性膝関節症、O脚、 足底腱膜炎、外反母趾、シンスプリント

157

鰐足炎に効果的なストレッチ	158
変形性膝関節症に効果的なストレッチ	169
O脚に効果的なストレッチ	182
足底腱膜炎に効果的なストレッチ	199
外反母趾に効果的なストレッチ	208
シンスプリントに効果的なストレッチ	218