

health **premie**

ビューティフル・エイジングへ

2009 November

11

特別価格680円

日経ヘルスプレミア11月号 2009年11月1日発行(毎月1日発行) 第2巻第11号 2009年4月20日第3種郵便物認可

腰痛と

張り付いた痛みも、
急な痛みも……

”即効ヨガ、”最新治療“で



1回でも痛みがおさまる

「腰痛・肩こり」克服ヨガ

医師も見落とす痛みの原因があった!
知らないと損をする

「腰痛治療」最前線

治らなかった痛みが消える
「トリガーポイント注射」を
知っていますか?

グルコサミン、コラーゲン……それとも運動?

「ひざの痛み」を防ぐ決め手

「こり」「痛み」をほぐすセルフ漢方・温灸

早く見つけて最適治療を!

最新“乳がん”対策

専門医がすすめる「精密検査の病院30」

一瞬でシワ、たるみが目立たない

5歳は若返る

新発想ファンデ

表紙の人
樋口可南子さん

ベルト 腰

骨盤を正しい位置に整え、腰痛を緩和するベルト。「腰痛グッズを購入しに来る40代～50代の方は、痛みが深刻なことが多く、腰の固定力に優れたものを選ぶ傾向があります」(東急ハンズ池袋店、赤間直人さん)。

骨盤固定タイプ

使用感はソフト。長時間使えそう!
(浜中さん)

中山式コルセット 遠赤スリム

腰部に遠赤外線加工を施した細身のコルセット。柔らかなメッシュ素材で伸縮性や通気性に優れ、ムレも防ぐ。幅100mm、3990円/中山式産業 0120-03-1848



一週間
試して
みました!

P 10

骨盤固定タイプ

細いのに、強く骨盤を締めてくれます。
(佐々木さん)

女の骨盤ベルト

最薄部が約0.9mmと、アウターに響きにくい薄い生地のベルト。伸びやすいので少ない力で調節が簡単。幅102mm、3980円(編集部調べ)。10月1日より発売/ピップフジモト 06-6945-4427



一週間
試して
みました!

番外編①アクセサリ

高濃度のアクアチタンを
含浸したネックレス

RAKUWAネック X50

発売以来累計1800万本が売れたという商品。「軽いので、寝るときも気にならない。朝、首が軽くなった気がする」(尾池さん)。2940円。ファイテン 0120-524-976



P 11

骨盤調整タイプ

上下から締める感覚が心地いい!
(浜中さん)

山本式骨盤ストレッチベルト「THE骨盤!」(メッシュタイプ)

上下二股に分かれたベルト。上部を腰に、下部は太ももの付け根に固定。着用しながら体を動かすと、骨盤まわりの筋肉がほぐれ、ゆがんだ骨盤を正しい位置に。8925円/リフレッシュ 0120-322-693

一週間
試して
みました!

P 8

腰をしっかり
支えてくれるので、
安心です。



一週間
試して
みました!

P 9

骨盤強力固定タイプ

二段階で巻くので、安定性は抜群です!
(佐々木さん)

お医者さんのコルセット

幅広の本体で固定した後、骨盤部分を2本のクロスベルトで締めるという二重構造で安定感がある。脚の付け根に当たらないカーブ状のラインにより、立つ、座るの動作を妨げない。9450円~/アルファックス 06-4792-1193

医師もおすすめ クッション 腰

傾斜のあるクッションは、骨盤を立て、正しい位置に導いてくれるとのこと。硬さや傾斜が異なる二つのメーカー品を用意し、長年、腰痛に悩む読者が使用感をチェックしました。



一週間
試して
みました!

低反発素材で柔らか。体になじみます。
(尾池さん)

PCシートクッション

ゆっくりと沈み込み、圧力を均一に分散する低反発ウレタン素材。W40cm×D40cm×H9(最高厚)cm。1万2600円/テンビュール・ジャパン 0120-17-1941

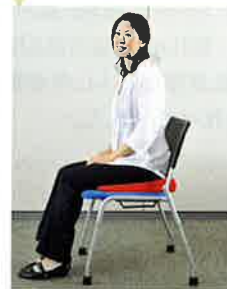


一週間
試して
みました!

使用感は硬め。背筋が伸びて腰がラク!
(佐々木さん)

マルチレストクッション「ドクターエル」

6度の前傾斜が背筋を伸ばし、腰に集中する重心を足へ分散。背当てクッションとして使うことも可能。W38cm×D40cm×H6(最高厚)cm。4095円/ドクターエル 0284-21-0361



下着 肩

体の動きを妨げず、上半身を動かしやすいように作られたブラトップやシャツ、磁気が付いたキャミソールなど、3種類のインナーを用意。肩こりの緩和具合を確かめました。



一週間
試して
みました!

P 7

背中のがりが緩和される感じがしました。
(尾池さん)

ウィメンズ肩バランスブラトップ
背中部の高弾性生地が肩甲骨を引き寄せて、胸を開きやすくし、正しい姿勢に導いてくれる。着脱しやすい前ファスナー付き。7875円/アシックス 03-3624-1814



一週間
試して
みました!

P 8

締め付け感がないのに、気づくと正しい姿勢に!
(宮本さん)

グラッピー/動く姿からやがシャツ
背中部の生地に伸縮力の強弱をもたせ、肩甲骨まわりを優しく支える設計のシャツ。上半身が動きやすく、肩まわりがラク。7分袖8400円~/ワコール 0120-307056



一週間
試して
みました!

P 9

洋服に合わせてやすいので、毎日使えそう。
(尾池さん)

ピップ磁気インナー
肩から背中部にかけ、16個の磁石を配置。血行を良くし、こりをほぐすキャミソール。二重構造の生地で磁石は目立たない。2000円(編集部調べ)/ピップフジモト 06-6945-4427

骨盤を正しい位置に維持する、肩の動きをスムーズにする、など姿勢を整えてこりを和らげます。

姿勢を整える

筋肉にかかる余分な負担を減らす!

浜「姿勢を良くするグッズってさまざま種類があるんですね。座るだけで背筋が伸びる傾斜クッションですが、PC

シートクッションは厚みがあつて、座っていて心地よい弾力感があります」佐「ドクターエルはPCシートよりも

傾斜が少なく、硬めでした。私はこちらの使用感がほうが好きだな」浜「肩バランスブラトップは装着感が強いけど、胸はグッと開く感じ」宮「動く姿からやがシャツは、薄手で締め付け感もなく下着感覚。毎日使えば姿勢が良くなって、肩の症状も改善されそう! 磁気インナーは?」

佐「磁気の突起も気にならないし、見た目は普通のキャミソールと変わらない。ストレッチャスポーツには肩パランス、普段使いには動く姿からやがシ

ヤツと磁気付きキャミソールですね」浜「ベルトはどうでしたか? 腰痛持ちの私には、腰を強く支える、お医者さんのコルセットが一番良かった!」佐「私もです! 二重のベルトで固定する力を自在に調整できますね。家事をするときに使いたいです」