

## <ぎっくり腰>

突然、襲ってくる、ギックリ腰、  
私は63年間に4回ほど経験しました。

特にテニスを週に5回ほどやっていた頃に4回ほど・・・

ギクッときた瞬間！！  
1週間はどんな風に身体を動かしていいか？  
判らないくらい・・・何をやっても唸るくらい痛い、

トイレに行っても、どういう風に座っていいか？  
いったん座ったら・・・どんな風に立てばいいか？  
それくらい痛いのです

ところが・・・ぎっくり腰は 腰のダメージではなく、  
ふくらはぎの滞りに原因がある事を発見

ギックリになる前は・・・  
ふくらはぎに違和感があるはず・・・

もし・・・なってしまった時も、  
ふくらはぎをほぐすとリカバリーが早い  
ここの部分は相当痛いので、  
指を押し込むように「ゆるめる」のです

腰痛の動画はコチラ  
<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>  
yotube「天城流エクササイズ腰」

