

# 天城流湯治法

徹底ほぐしシリーズ  
「腰」



伊豆高原在住の杉本錬堂が自身の病気や怪我を克服する過程で築き上げた独自の健康法です。「自分の身体は自分で守る！」の考えにより自分の身体をよく知り、手入する方法を具体的に紹介しています。

天城流湯治法HP

天城流湯治法



<http://amagiryutojihou.main.jp/>

杉本錬堂HP

錬堂塾



<http://www.rendojyuku.com/>

「天城流湯治法シェア希望シリーズまとめ」

<http://goo.gl/Y3xpCg>

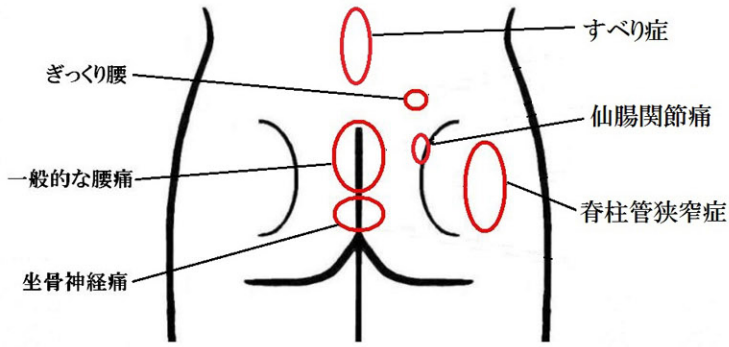


「天城流湯治法動画まとめ」

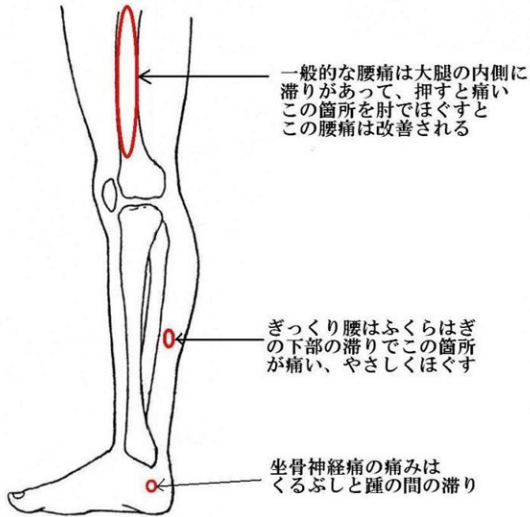
<http://goo.gl/3bcCPA>



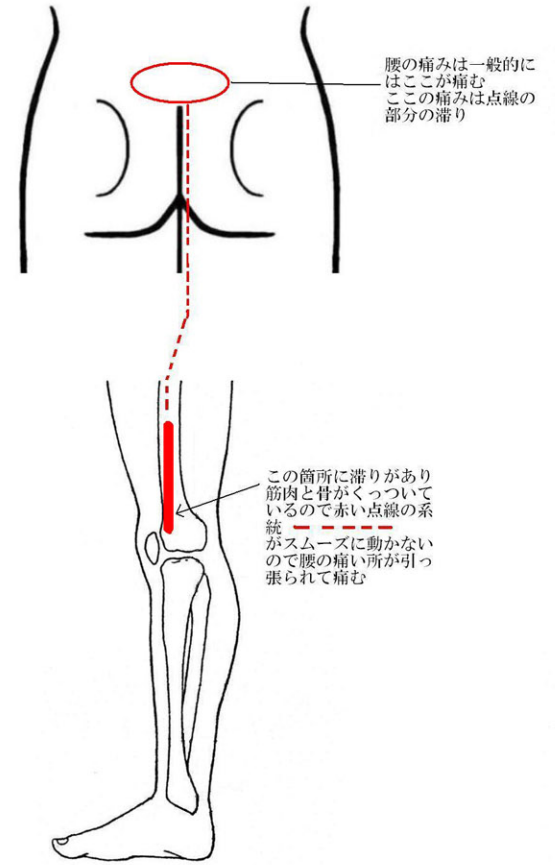
## 腰痛全般



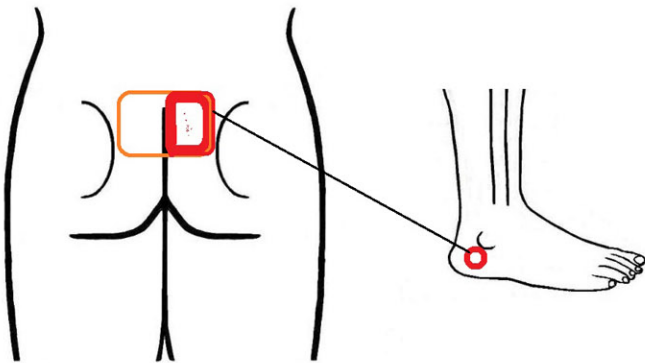
足の指が原因で  
起きるお尻のしびれ



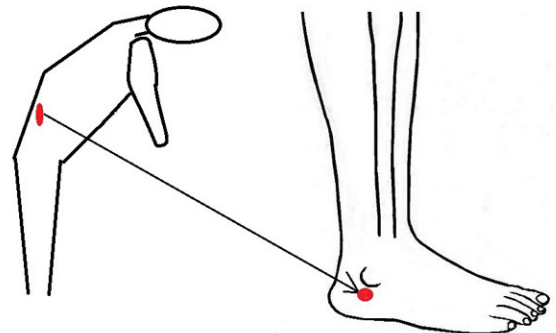
## 一般的な腰痛のメカニズム



## 腰が重い・痛み



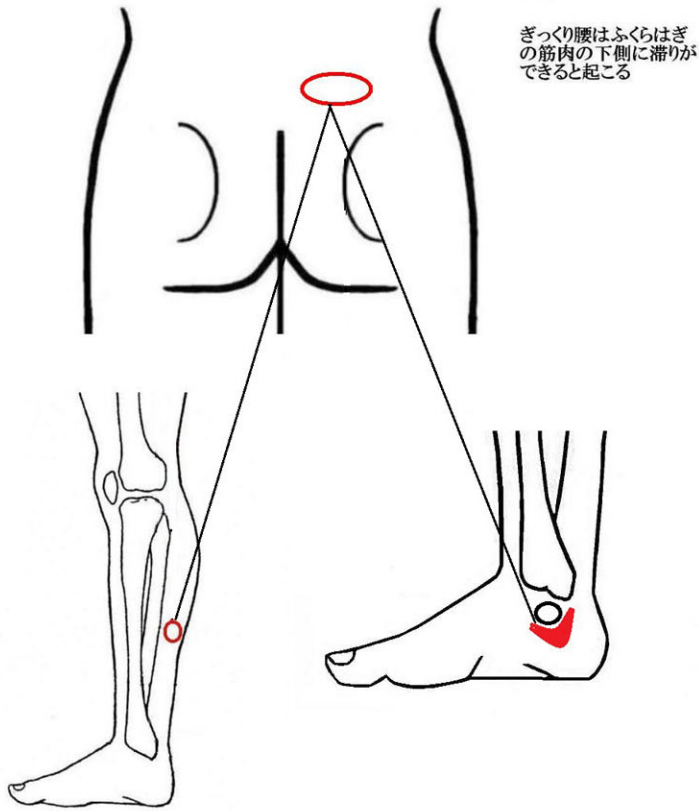
## 腰を曲げて起こした時に痛む腰の奥の痛み



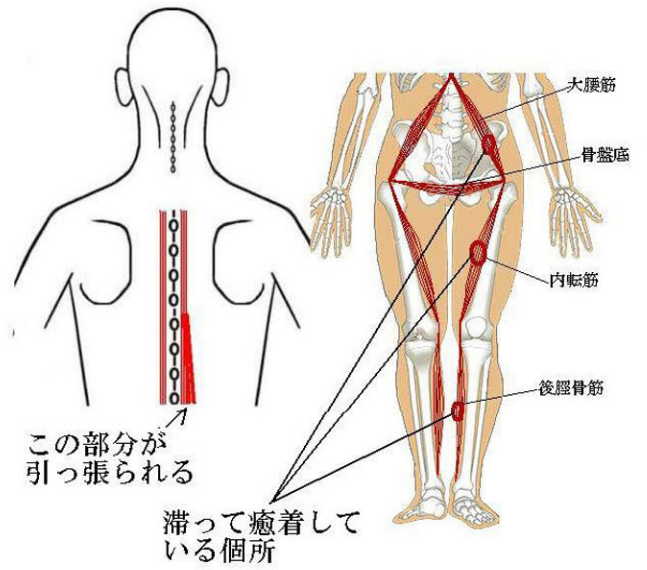
腰痛の動画はコチラ  
<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>  
 youtube「天城流エクササイズ腰」



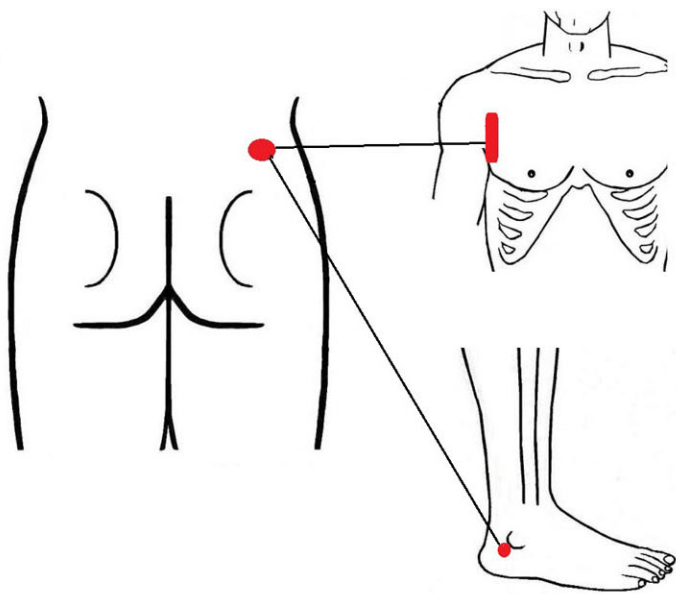
ぎっくり腰



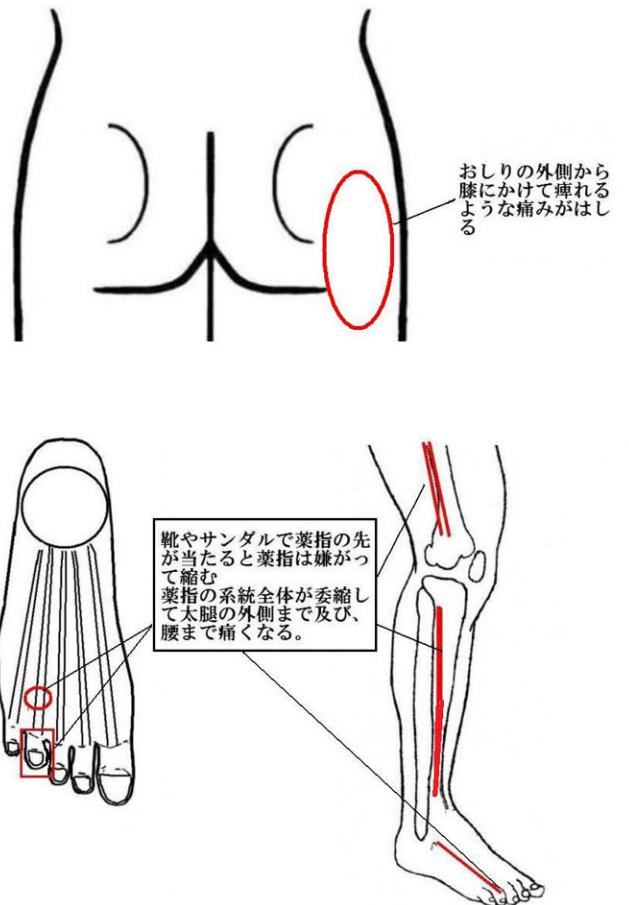
すべり症



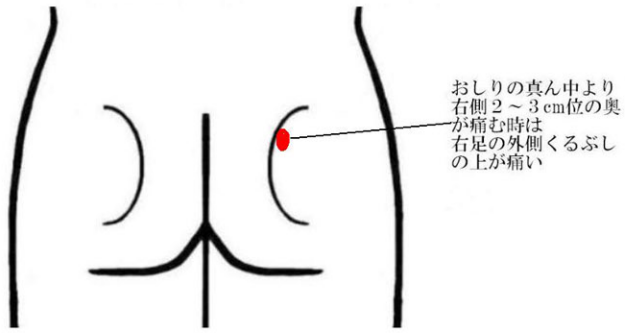
腰の上部の痛み



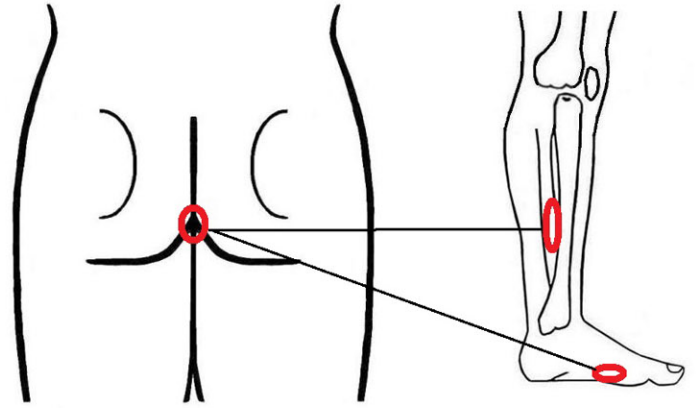
お尻から膝にかけてのしびれ



### 仙骨の深いところの痛み



### 尾てい骨の上の痛み



### 尾骶骨の痛み

座った時などに尾てい骨の脇のお尻の  
骨が当たって痛い

