

# ひざや腰 加齢とともにこのつらさは誰にもわからない

あなたはつらい悩みから逃れたい一心で、試行錯誤をくり返してはいだらうか?

夜ゆづら腰の悩みもまばらない…ひたび悲鳴をあげはじめると自分の力ではどうすることもできないのが、ふしぎのつらい悩みだ。加齢とともに近足腰がおどるてしまって仕方がないが、そのほとんどは原因を特定するのが難しく、いつぶるしづらしの悩みは消えないとなつてしまつてしまつ。

あなたはつらい悩みから逃れたい一心で、試行錯誤をくり返してはいだらうか?



## 朝から晩まで解放されないつらい悩み

「仕事柄、若い頃から重た  
い荷物を毎日のように持ち  
上げていてね。ときには100  
キロを超えるドラム缶なん  
とかも運んでいたよ。そのツ  
ケが一気にき

やつたんだろう

な、あるとき腰に

ズキッと衝撃

が走ったんだ」

状態じゅうとも…」

「温かくほぐれる

腰痛

腰痛