

<p>第18号 平成22年4月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 <a href="http://yamadasu.com/">http://yamadasu.com/</a> E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
-------------------------	---	--

## 元気で100才整骨院宣言！！

現在の高齢化社会において、より多くの方々が元気で100才を迎えることが出来ま  
すように運動療法、手技矯正、指導を行うことを宣言します。

### 100才を妨げる事柄と対処法

**姿勢が悪い**.....元気がなくなる。内臓、筋肉の働きが悪くなる。

対処法：金魚運動、顎下懸垂、腰・股関節矯正

指導：平床、木枕での就寝による自家矯正

二次効果：格好が良くなる、気分が若返る、体力がつく

**血流が悪い**.....高血圧、心筋梗塞、脳卒中になる可能性が高くなる。

対処法：毛管運動（超高速血液循環運動療法）

指導：裸療法、柿の葉茶、生野菜食によるビタミンC摂取

二次効果：冷え性が良くなる、筋肉が柔かくなる、顔色がよくなる

**脚が弱くなる**.....歩けなくなる、転び易くなる、外に出なくなる

対処法：下肢伸展法、脚力法

指導：脚力法（90才の方が実践して、大腿の筋肉が大きくなり膝痛が著しく改善）

二次効果：歩行が楽になる、気持ちが積極的になる

**眠れなくなる**.....疲れがとれない、頭がぼんやりする、不安、自律神経失調となる

対処法：金魚運動、頸部柔軟法

指導：目の回りのマッサージ、頸すじにキッチンシートを当てて寝る

二次効果：睡眠薬の使用量が減る。目覚めがスッキリする。

**視力が弱くなる**.....日常生活が不便。見えないと危険、気持ちが不安。

対処法：頸椎の歪みを矯正。頭部血行促進

指導：木枕使用による頸椎矯正、目の回りのマッサージ、冷水マッサージ

二次効果：白内障、緑内障の予防、視野が広がる

**聴力が弱くなる**.....日常生活が不便。車の警笛が聞きにくく危険。心配。

対処法：頸椎の歪みを矯正。内耳の血液循環促進

指導：木枕による頸椎矯正、内耳の骨にカルシウムが沈着し石灰化して聴こえにくくしているのを、生野菜青汁の働きでカルシウムを溶かして石灰化を解消する  
二次効果：耳鳴りが小さくなる。耳と頸に関連する歯痛も改善される。

認知症になる .....回りに迷惑をかける、悲惨

対処法：頭部血行促進、脳内血流改善

指導：早口言葉、キッチンシートを頭に巻く

二次効果：言葉がはっきりする、言い方が早くなる、物忘れが少なくなる

うつ病になる .....つらい、不安、不眠

対処法：全身血液循環改善、脳内血流改善、頭部血行促進

指導：目の回りのマッサージ、脳内血流を良くする器具の使用、頭部の体操

二次効果：気持ちが明るくなる、眠れるようになる、頭がすっきりする

平衡感覚が悪くなる .....転び易くなる、目が回る

対処法：頸椎矯正、頸部柔軟法

指導：木枕使用、生野菜食療法、頸部体操

二次効果：着替えが楽に出来るようになる。片脚立ちも可能になる。メニエル病を防ぐ。

便秘になる .....万病の元、生命に非常に危険、脳卒中の原因の一つ

対処法：金魚運動、上下運動

指導：生野菜食療法で繊維を豊富に摂る。

高齢者にとり非常に重大な問題である。欧米では「バイエル社」の水酸化マグネシウムの下剤がポピュラーで手軽に利用されている。日本のメーカーを紹介。

二次効果：お腹すっきり、頭もすっきり。

尿が近い .....トイレに頻ぱんに行かなくてはならない。夜、目を覚まさなくてはいいけない。

対処法：上下運動、股関節手技矯正

指導：自分で行う上下運動、股関節体操

二次効果：下腹部の血液循環が良くなることで、泌尿器の働きが良くなり、同時に全身の血流が良くなる。前立腺癌の予防。

## あ と が き

NHKのテレビ番組100オバンザイで、いろいろな元気な100才以上の方々が登場しています。当院に縁のある方々も、妨げる要因を解消すれば、元気で100才を迎えることが出来ます。

試してみる価値はあります。実行してみてください。