

第5号 平成21年3月	<h1>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>	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>
----------------	--	---

## 働く女性の95%が身体の不調を感じています

無料配布情報紙アヴァンティが読者アンケートを行った結果です。今回は働く女性の悩みを解決してみましょう。

### 1. 肩こり

肩こりは肩、頸、背中の筋肉が硬くなって神経を圧迫している状態です。筋肉が硬いということは老廃物や毒素の多い静脈血が滞っているということです。何故滞るのか。原因1. 頸の変形により頸神経が圧迫されて、血管運動神経の働きが悪くなっている。2. 血管そのものが硬くなったり細くなっている。3. 血液そのものが汚れている。

解決法

1. 硬い筋肉を柔らかくする。マッサージ、指圧、体操、入浴など。
2. 頸の変形を矯正する。手技矯正、牽引療法、木枕による矯正(長時間うつ向いたり、交通事故によって変形がひどくなります。)
3. 良い血管を作る。血管はコラーゲンを主成分としていて、コラーゲンの主成分はビタミンCなので、生野菜等を十分摂る。
4. 血液そのものをキレイにする。生野菜を食べる。良い水を飲む。肉食、こってりした物を少なくする。酒、タバコ控える。

### 2. 腰痛

腰痛は腰の神経が圧迫されて起きます。硬い筋肉、椎間板、便秘等が圧迫します。

解決法

1. 硬い筋肉を柔らかくする。
2. 椎間板ヘルニアは腰の変形の一つなので、手技、牽引、体操で矯正する。
3. 便秘 腹部に便が滞ると腹圧となって腰の神経を圧迫するので、排便する。
4. その他 足の疲労が腰に負担をかけ腰の筋肉を硬くするので、足を正常にする。

### 3. 頭痛

頭痛は複雑で簡単に答えは出ません。原因と思われる物と対処法を列記します。

1. 脳内血流の低下→脳内血流を増やす。  
ア、自律神経の調整…副交感神経刺激、入浴、頸すじマッサージ、落ちつく音楽を聴く  
イ、マイナスイオンと近赤外線を出すキッチンシートを頭に巻く  
ウ、頭皮マッサージ
2. 肩こりからくる頭痛…肩こりを治す
3. 高血圧からくる頭痛…血流を良くする。便秘から起こる高血圧は、排便を行う。
4. 眼精疲労からくる頭痛…目の回りのマッサージや温熱又は冷却タオル湿布を行う。

### 4. 婦人科系生理痛

男性に生理痛のことは分かりませんが、マイナスイオンと近赤外線を出すキッチンシートを下腹部に巻くと暖まって楽になると言われていますので、血流が少なくて冷えて痛くなると思われます。つまり血流循環を良くしてやればよいということで、足湯をする、足のマッサージをする、良い血管を作る等で解決すると思います。

### 5. 便秘

便秘こそが1～4までの悩みの真の原因です。身体の中の便に中毒することで体調が悪くなり、種々の症状が出ます。

解決法

一番簡単で安価なのはスイマグという下剤を使う事です。薬ですので医師と薬剤師以外はお出せません。メーカーを教えますので山田整骨院で尋ねてください。

### 6. 結び

働く女性の悩みはたくさんありますが、便秘と頸の変形を治せば8割は、あと血液循環を良くすれば9割は解決します。ぜひ試してみてください。元気でお仕事をされるようお手伝いしたいと思っています。分からない事は遠慮なくお尋ねください。