

次の30の症状のいくつかをお持ちではありませんか！？

これらの症状は、首をよ〜く温めて、首の疲れをとることで

軽減もしくは消えていく可能性があります！！

病院で診察を受けても、異常がないのに、次の様なつらい慢性症状が改善されない方は、慢性疲労状態の硬化、短縮した首の筋肉が、重要な神経や血管を絞めつけ、様々な全身症状を起こしていることが考えられます。以下の方法で首をよ〜く温めて下さい！

首の筋肉の硬さや緊張が和らぎ、血流が活発になりますので、これらの症状が激減、もしくは完全に消え去ります。

- 1.頭が痛い、頭が重い／2.首が痛い、首が張る／3.肩がこる／4.風邪をひきやすい／5.ふらっとする。めまいがする／6.歩いていたり、立っているときになんとなく不安定／7.吐き気がある
- 8.夜、寝つきがわるい。目覚めることが多い／9.血圧が不安定である／10.暖かいところ、または寒いところに長くいられない／11.汗が出やすい／12.静かにしているのに心臓がどきどきする
- 13.目が見えにくい。像がぼやける／14.目が疲れやすい、または目が痛い／15.まぶしい、または目を開けていられない／16.目が乾燥する、または涙が出すぎる／17.つばが出やすい、またはつばが出ない／18.微熱が出る（37度台、38度台になる場合も含む）／19.下痢をしやすい、または便秘・腹痛などの腸部症状がある／20.すぐ横になりたくなる／21.疲れやすい（全身倦怠感）22.天気の良い日か、その前日、調子がわるい／23.何もする気が起きない。意欲がない 24.気分が落ち込む。気が滅入る／25.集中力が低下して、ひとつのことに集中できない。物忘れが多い／
- 26.わけもなく不安だ／27.イライラして焦燥感がある／28.根気がなく、仕事や勉強を続けられない／29.頭がのぼせる、手足が冷たい、しびれる／30.胸部が痛い、胸部圧迫感がある、胸がしびれる

これらの首の疲労からおこる、上記のような様々な症状は、日常の地道なセルフケアでかなり改善させることができます。様々なセルフケアの方法の中でも、一番簡単でおすすめなのが、**電子レンジを使った『ホットタオル療法』**です。一日数回、来る日も来る日も忍耐強く、ホットタオルで首を温め、血流を促進することを習慣づけると、前述のような様々な症状が、改善されてきます。以下の通りの要領で、先ずは最低3ヶ月間、毎日コツコツと続けてみて下さい！！



- 1 タオルを水でぬらし軽く絞る。



- 2 そのタオルをラップかレジ袋などのナイロン袋で包み、電子レンジで2分30秒程度温める。



- 3 やけどをしないように気をつけてタオルを電子レンジから取り出し、乾いたタオルでくるむ。



- 4 そのタオルを首に当てる。枕のように首に敷いて寝てもよい。タオルの温度が下がったら、再度電子レンジで温めなおし、繰り返し首に当てると、更に効果的。

《実施上の注意点》

- ① やけどを防ぐために、タオルが熱過ぎる場合は、必ず少し冷ましてから首に当てるようにして下さい。
- ② **イラストのように起きた姿勢でタオルを手で当てるよりも、仰向けに寝て、首にタオルを敷いて行なう方が楽です。また、一度タオルを当てたら、タオルの温度が常温に戻るまで当てると、効果的です。**
- ③ 思いついたときだけ行う程度では、十分な効果は期待できません。就寝前（首に枕のように当てたまま寝てしまってもかまいません）、起床後（もしくは、一度少し早目に起きてホットタオルをつくり、起床時間まで首に当てて、改めて寝る）、日中の休憩時など、可能な限り、1日に数多く行なって下さい。

——— 施術のお問い合わせ、お申し込みは **今すぐ** ———

090-4334-8053 渡部までどうぞ！

手技療法 **健悠館**

◎オステオパシー療法 ◎PNF療法・神経筋療法

〒799-1522 愛媛県今治市桜井4丁目2-23