

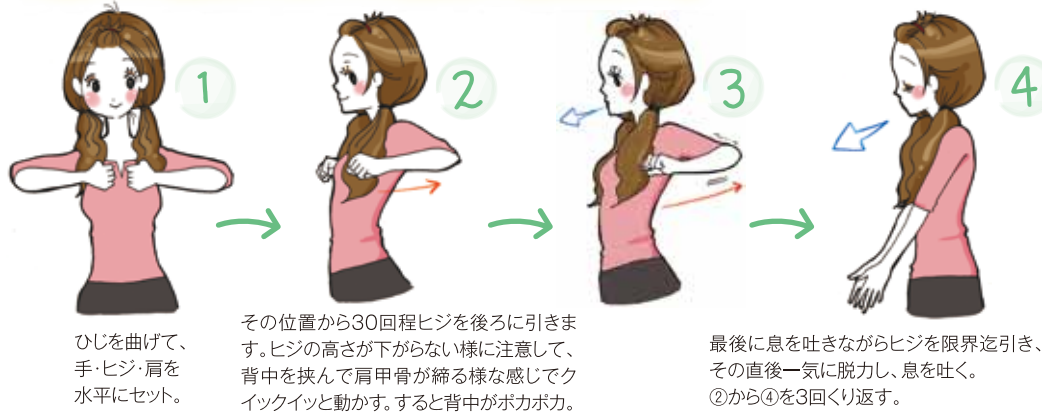
効能 肩の周りの筋肉が解れ、血行が良くなります。同時に引き締まった二の腕にも。

なぜ? 肩から腕に栄養を送っている血管も肩甲骨の内側を通っています。肩甲骨が固く張りつくと、神経も血管も圧迫されて血が通いにくくなり、筋肉痛を引き起こします。肩甲骨の周りにある小さな筋肉が突っ張ると肩こりになるのです。

肩こりの他、
首のこり・目の疲れにも有効です。

解消法2

肩の周りを温める



① ひじを曲げて、手・ヒジ・肩を水平にセット。
② その位置から30回程ヒジを後ろに引きます。ヒジの高さが下がらない様に注意して、背中を挟んで肩甲骨が締る様な感じでクイッククイックと動かす。すると背中がポカポカ。

③ ④ 最後に息を吐きながらヒジを限界迄引き、その直後一気に脱力し、息を吐く。
②から④を3回繰り返す。

効能 目の疲れや運動不足等で動きを失っていた肩甲骨をリセットします。

なぜ? 肩甲骨がはがれて肩の動きが良くなると血の循環が良くなり、コリも解れる事で重かった肩も軽くなるのです。

(パートナー)
肩甲骨を掴んで内側に指を入れ、ゆっくりはがす様に引っ張る。



(あなた)
腕を後ろに組み、体を少し反らして、肩甲骨を掴みやすくする。

肩こりの他、目の疲れにも。
※入て出来ないで、誰かに手伝って貰いましょう。

肩甲骨をはがす

解消法3

首筋を直接温める。
ホットパックや、お店で売っている温湿布・湯たんぽ等を首筋に乗せます。ポイント：首の後ろ、うなじの付け根の出張った骨です。



効能 肩こり・腰痛・目の疲れに。肩の周りの筋肉が解れ、血行が良くなります。

なぜ? 肩の周りの筋肉が刺激され、リフレッシュ。血液循環も良くなり、上半身が温かくなります。体全体が軽くなり、長時間座っている人にオススメ。

① 背もたれを挟む様に腕を後ろに回し、肩甲骨を浮かせる。

② そのままの姿勢で体を後ろに反らせ、肩甲骨を背もたれに押しつける。



頭が疲れると肩甲骨が貼り付く為、肩甲骨を緩めます。

解消法4

オフィスでも出来る事

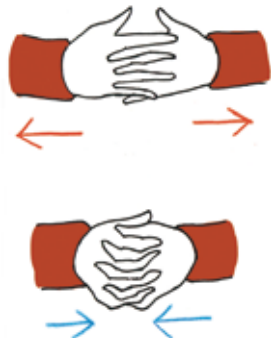
効能 直接、首から肩にかけて血行をよくする事が自律神経の調節にも繋がり、体温調節機能等の皮フ感覚も回復されます。すなわち、お肌にもいいという事です。

なぜ? 「首のしっぽ」は自律神経の中核です。この筋肉が固くなると、体の防衛力が低下してしまいます。温めるときは、手の平一つ分で温めましょう。

左右の手を組んで、指と指の間をゆっくり優しくさする。

効能 コって滞っていた指先の血液循環が良くなります。

なぜ? 指の股はPC作業やデスクワークで末梢血管が循環不良を起こしやすい部分です。手や指の血液循環の悪さが、意外と肩こりの原因になっている事も多いのです。



手・指を緩める。
キーボードを使う手の疲れや肩こりに。

決して強くもんではいけません。理由は、肩こりは筋肉痛とは違って血液循環が悪い為起こる症状です。ですので、循環が良くなる様にさすたり優しく叩いたりする位で充分なのです。

気持ちイイからと強く揉んだりしたら、中で血管がプチプチ切れてしまっています。更に血管の中で赤血球も潰れて又新しく赤血球を作らないといけなくなる為、余計に充血して悪化してしまうのです。

<特集> あなたの不定愁訴と解消法

肩こり

肩こりには二つのタイプがある

左肩がこる「虚血性」タイプ
心臓から脳に血が上がりにくい。



(特徴)
◎貧血や低血・顔が青ざめている
◎精神的不安感を持ちやすい
◎走ると顔が青ざめていく

右肩がこる「充血性」タイプ
脳に血は上がっていくが、体にながっていきにくい。



(特徴)
◎高血圧
◎赤ら顔・頭が熱くて手足は冷えている
◎走ると顔が真っ赤になる

右肩や左肩がこるのは血液の流れがうまくいっていない証拠。右利き、左利きは関係ありません。血液の循環は心臓から左の血管を通じてまず脳へ。そして右の血管から下がっていき全身へと回ります。この流れが悪い人が肩こりになるのです。



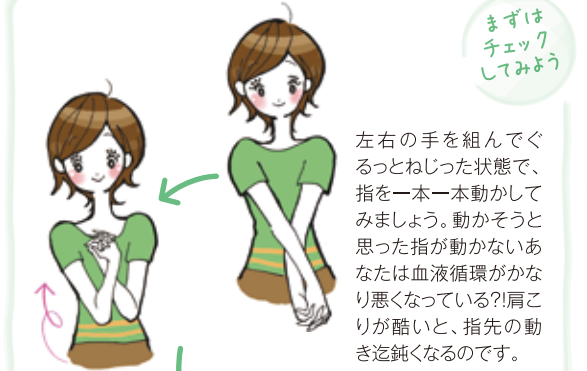
肩こりがなくなるとぐっすり眠れるようになる

血液の流れが順調だったら、スーッと眠りにつく事が出来ます。横になつたらコトッと眠れる人は肩が健康。睡眠は肩の健康のバロメーターなのです。

メモ帳 御神輿と洗濯と肩こり

日本には季節の変わり目「春と秋」にお祭りが沢山あります。昔から日本人はお祭りで大騒ぎする事で体を調整してきました。動き回り、大汗をかく事で大きな気圧や気候の変化に順応させる事が出来るのです。御神輿担ぎは、肩こりの治療にもってこい。

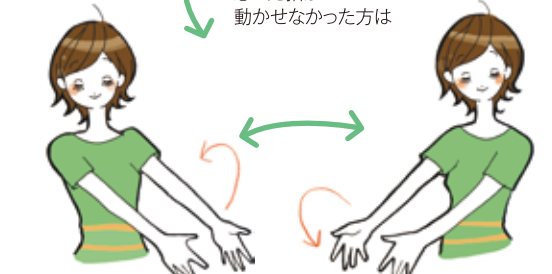
都会暮らしでは樹に実る果物や野菜をもらったりする事もそう無いし、ひじを肩の関節より上に上げる事が少ない生活。腕は下に下げている状態が自然で楽だと思いがちですが、下げたままだと当然循環は悪くなってしまいます。体はより高い所に血が行く様に出来ています。止血の時に心臓より高い所に上げるのは、循環が良くなって止血因子(血小板・白血球等)が集合しやすくなる為。水泳やぶどう狩りに行くのもいい。身近な所では洗濯を干すのも、肩こりの解消には有効です。



まずはチェックしてみよう

左右の手を組んでぐるぐるねじった状態で、指を一本一本動かしてみよう。動かそうと思った指が動かないあなたは血液循環がかなり悪くなっている? 肩こりが酷いと、指先の動き鈍くなるのです。

思った指が動かせなかった方は



両腕を広げて大きく開いた手の平で、体の周りの空気を動かしましょう。お湯をかきまぜる様な感じでゆっくりと、30往復くり返します。

効能 頭・肩から腕や指先の血液循環が良くなります。

なぜ? 手の平が敏感になるという事は、血液循環も良くなった証拠です。

手の平がピリピリして敏感になってきます。これは脳梗塞のリハビリにも有効だそうです。

解消法1

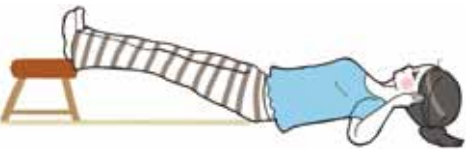
肩から指先の血液循環を取り戻す

<特集>あなたの不定愁訴と解消法

頭痛

頭痛は気持ちと深い関係がある事、知ってましたか？頭痛の時ってイライラ、キキキしたり。イライラしている時は首も固くなって頭蓋骨の側頭骨がピキピキのカチカチになるんです。そんな時はひとまず頭を緩めてあげて心と体をリラックス。頭痛とサヨナラしましょう。

兎に角リラックスしたい時・頭が興奮して眠れない時・肩こりや目の疲れにも。足がポカポカしてきます。



仰向けに寝て椅子や台等にかかとを乗せて足を伸ばし、両手を側頭骨に当てて頭を温めます。

効能 頭に偏った血が体の中に回り出し、脳の緊張が解けます。
なぜ? 足を上げる事によって、頭に集まり過ぎた血が足に流れて行きます。そのまま寝てしまってもOK!風邪をひかない様、毛布等かけて下さい。

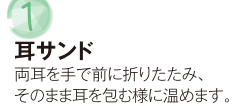
解消法1
足あげ



足を肩幅に開いて立ち、ひざの力を抜いて少し曲げた状態で前かがみに脱力します。
手も頭もぶらーんとしていると、左右のどちらかのより緊張している方の頭がドクンドクンしてきます。

まずはチェックしてみよう
左右どちらが痛いか、判定するには？

頭痛、全身の疲れに。



1 耳サンド
両耳を手で前に折りたたみ、そのまま耳を包む様に温めます。



2 ホットパック
直接耳に当てて温めます。
効能 末梢の循環がよくなるという事は、頭の中の血圧が下がるという事です。
なぜ? 耳を温める事で腎臓の血流が戻り、気力が回復します。手足が温まり、頭痛も消えます。

解消法2
耳を温める

頭痛・偏頭痛・不眠・イライラに。寝違えて首が回らない時にも。冷え症の人は耳も一緒に温めるともっと気持ちいいよ。

手のひらで側頭骨(こめかみの上あたり)を柔らかく包み、温めます。頭の中からじんわり温かくなっていくはず。左右のより痛い方を下にして、手の上に頭を乗せるような形でそのまま寝ましょう。



効能 頭蓋骨の緊張・こわばりを緩めると頭蓋骨のしなやかさが戻り、歪みが解消されます。寝違えたりして首が回らない時にも試してみてください。首の痛みも和らぎます。
なぜ? 脳は日常の感情的な興奮を映し出します。ストレスは「脳の入れ物(頭蓋骨)」を歪めます。歪みを取る事で、その日のストレスも解消するのです。

解消法3
手の掌で温め寝

頭痛・肩こり・目の疲れに。肩甲骨は固くはり付いている程、腕は上がりません。チェックしてみよう!



両手を後ろに組んで、思いっきり伸ばしましょう。

効能 脇の下、肩甲骨を刺激する事によって、肩の周りの筋肉が解れ、頭から肩への血行が良くなります。
なぜ? 頭をフルに使って体が緊張すると、脇の下の小円筋という筋肉がコリます。肩甲骨が固く張り付くと、神経も血管も圧迫されて血が通いにくくなり、筋肉痛を引き起こします。脇の下や肩甲骨を動かす事によって血行が良くなり、頭もスッキリしてくるのです。

解消法4
脇の下と肩甲骨を緩める



どちらをやつたらいいのかわからない時、「ポツチャリ型」の人は①、「ヤセ型」の人は②を試してみてください。

効能 叩く事で頭蓋骨の締め具合を調整します。
なぜ? 頭蓋骨は骨盤と連動して周期的に開閉運動を繰り返しています。緩み過ぎていても開閉運動がうまくいかず、頭痛や不眠を引き起こします。叩く事により鈍っていた感覚が目覚まし、頭蓋骨も健やかに呼吸し始めるのです。

解消法5
頭を叩く

腰痛はある日突然やってきます。くしゃみが出たその瞬間、腰に激痛! 一番大きな原因は「感情の強制停止」、つまりストレス。激怒したいのに言いたいコトを「ぐっ!」とガマンする時、この押し殺した感情は体の中心である腰が踏ん張って受け止めています。「腰は感情のプレーキ」。この巨大なエネルギーは腰の力でしか止められません。くしゃみや重い荷物は、単なる引き金。腰痛になる準備は既に十分出来上がっていたのです。あなたの腰は大丈夫ですか?

<特集>あなたの不定愁訴と解消法

腰痛



足の指の間を、気持ちがいい位の力でさする。

解消法1
足の指の間をスリスリ

効能 骨盤の歪みと緊張を取ります。
なぜ? 骨盤を歪ませている原因は「脳の余分な興奮」です。脳から遠い場所を調整する事が有効なので、足指に刺激を与える事で脳の興奮が静まり腰痛が治まります。



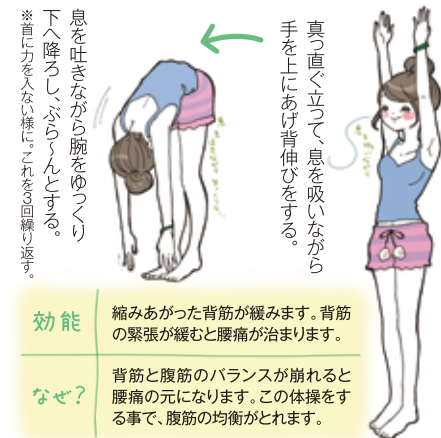
太ももの外側を下から上に向かってなでます。

解消法2
太ももをスリスリ

効能 太ももの外側の靭帯が緩みます。
なぜ? 太ももの内側と外側の靭帯のバランスが崩れると腰痛が起こります。太ももをさする事で、緊張が緩みバランスを調整します。

腰痛解消体操

腰痛と言っても「ぎっくり腰」の場合は別です。しっかり治療を受け、安静にしましょう。慢性的な腰痛の場合は、背筋と腹筋のバランスのズレが影響しています。下記の体操でバランスを整え、無理の掛かっていた骨盤を楽にしましょう。



息を吐きながら腕をゆつくり下へ降ろし、ぶら〜んとする。
※首に力を入れない様、これを繰り返す。
真っ直ぐ立って、息を吸いながら手を上にあげ背伸びをする。

効能 縮みあがった背筋が緩みます。背筋の緊張が緩むと腰痛が治まります。
なぜ? 背筋と腹筋のバランスが崩れると腰痛の元になります。この体操をする事で、腹筋の均衡がとれます。

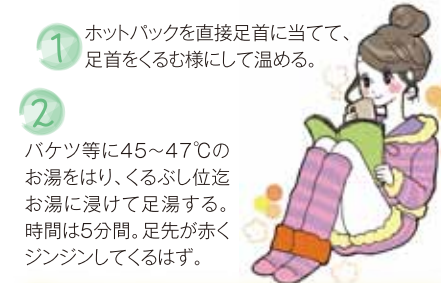
解消法3
ぶら〜ん体操

両手で顔の左右をおおひ、軽く押し温める。顔がポツとあたたかくなってきたら、下がっている側をさらに下げ、上がっている側をさらに上げる。



効能 頬骨をそろえる事で、骨盤や頭蓋骨が調整されます。腰痛・頭痛・イライラに。
なぜ? バランスを更に崩す事で、体はアンバランスに気づきバランスを保とうと働きます。顔の歪みを戻す事で、骨盤の歪みも同時に調整されるのです。

解消法4
顔のバランスをあえて崩す



1 ホットバックを直接足首に当てて、足首をくるむ様にして温める。
2 バケツ等に45~47℃のお湯をはり、くるぶし位迄お湯に浸けて足湯する。時間は5分間。足先が赤くジンジンしてくるはず。

解消法5
足首を温かくする

効能 腰が温まり、痛みがすつと消えます。
なぜ? 充血して熱くなって痛い腰痛は足が冷えているのです。その為、足を温める事で「かかとの骨の骨髓造血力」が上がり、血の循環が良くなります。

解消法6 ギックリ腰になったら兎に角すぐに横になる

一番楽な姿勢ですぐ眠る。腰痛は体全体からのSOSなので、2日間はゆっくりする。

効能 痛みが和らぎ、体が自動で調整してくれる。
なぜ? 一番気持ちいい姿勢は症状により変化していきます。その姿勢の変化が疲れを癒し、体の調整になります。突っ張った筋をとき解しやすい順番に動かしているのです。

<特集>あなたの不定愁訴と解消法

目の疲れ

解消法1

アイベルトを緩める

眼精疲労による肩首のコリにも有効です。ギターの弦を端の方で調律する様に、目も肩の上や目の下・太ももを緩める事で調整する事が出来ます。
※アイベルト/眉の上から真下に下がり、左右の足迄繋がっている神経の事。



頬骨を下から親指で押し上げます。押すと目玉に響く位、かなり痛い所を指で押さえます。

効能

眼精疲労からくる首や肩のコリも和らぎます。腰湯・足湯しながら等発汗の際にすると、翌朝目ヤニがどっと出る事も。

効能

黒目の丁度上辺りの骨の縁を3~5分押し上げます。

効能

不快な痛みですが数分後には「快痛」に変わり、全身が軽くなります。



解消法2

オフィスでも出来る事

眼精疲労はオフィスでこまめに処理出来ます。

頬骨の下、押すと目玉に響く位かなり痛い所に握りこぶしを当てそのまま机につ伏します。(押すと眼球に痛みが来る位の場所がポイント)頭の重みで頬骨を圧迫しましょう。



両手を重ね、人差し指の付け根の関節を目と目の間の骨に当てます。そのまま机につ伏し、頭の重みで3分位圧迫しましょう。

じんわり涙が出てくる為、目に潤いが戻ります。

人の体は素晴らしいもので、体が疲れたり酷使したりしても睡眠中に「自動メンテナンス」をしてくれています。眠っている間、体は機能回復してくれているのです。朝、目が覚めて暫く「ボーッ」としているこの状態も、コンピュータでいうと起動中、「メンテナンス実行中」なのです。「機能回復しやすい条件」があるので、条件を満たせる状態を作りましょう!

目頭のゴマ粒程のコリッとした部分を3~5分位強く押さえます。



効能

涙腺が緩み、濃い涙が出ます。終わった直後は充血しますが、ひと晩眠ればリフレッシュ。

なぜ?

この場所の上下に頭蓋骨の溝があり、そこを広げる事で涙腺が緩むのです。

「頭モード」と「体モード」

「自動メンテナンス」は、体がちゃんと休まっている時しか行われません。目はカメラと同じで「ON」の時は眼球が前に出て、「OFF」の時は眼球が引っ込みます。「ON=頭モード」で、「OFF=体モード=メンテナンスモード」です。

ですので、眠っているつもりでも脳が活動中なら、体は「ON」のまま。逆に「まだ起きてみよう」と思っている、自然にまぶたが重くなってくるのは「OFF」に入っているという事です。

即ち、「ON」のまま眠ってしまうと体のメンテナンスが出来ません。この切り替えがうまくいっていない時は、目が「ギブアップ」状態。ですので、目の休養が必要です。

手の平で両目を覆う様にし、眼球が飛び出した様な感覚が柔らかく感じられる様にゆっくり温めます。自分の頭の重みで圧迫すれば、起き上がった頃には視界すっきりです。



効能

キーンとこった眼球が緩み、オフィスでも気軽にリラックス出来ます。

なぜ?

目を温める事により、目を中心に肩から頭迄緊張が取れ、「ON」モードから「OFF」モードに切り替える事が出来ます。

解消法5

正座で寝る

目の疲れ腰の冷え、食べ過ぎ飲み過ぎ等に。正座の状態から仰向けに寝て、太ももを伸ばします。更にこのままの姿勢でバンザイします。



効能

胃の疲れを和らげ、同時に目の緊張も緩みます。バンザイは目の疲れにも効きます。

なぜ?

太ももは顔の頬から眉にかけてのアイベルトに繋がっています。太ももを緩める事によって目の緊張も緩みます。風邪をひかない様に、毛布を掛けます。

泣く事でも目がスッキリ!

「泣ける本・泣ける映画・悲しい時に我慢せず泣く」等、「涙を流す」のも効果的です。涙を流す事は、汗を沢山かいた時に体がスッキリするのと同じ作用があります。「そんなに泣けないわ」という人は「アイバック」でもOK。目の疲れは、頭痛や肩こりにも繋がっています。目を休める事は、思った以上の効果があります。



解消法4

ホットパックで汗を出す

目も汗を書くのです。

ホットパックを目に乗せます。15分位でじんわり汗が出てきます。



効能

目の周りまぶたから汗をかく事で、目の筋肉疲労が取れます。

なぜ?

実は眼球とまぶたは一つの繋がり。目の周りから汗を出す事は、涙を出すのと同じ効果があります。

仰向けに寝てバンザイし、ホットパックを脇の下に直接当てます。同時に目にもホットパックを乗せると効果倍増。脇の下も一緒に温めます。



脇を後ろに伸ばして足上げるのも、脇の下を緩めるのに効果的。

効能

脇の下を温める事によって、目の血流が良くなります。

なぜ?

目が疲れると脇の下にある小円筋がコリます。このコリを温めて解す事によって目の血流が良くなり、疲れが取れるのです。

ケース2 問診でスバリ。なんで先生知ってるの? ハリは髪の毛よりも細い0.16ミリ。弾力があり、しなやか。心配していた痛みは皆無である。ヒザが弱いですね。特に右。」「昔捻挫して以来つまづき正座できないんで



七星鍼灸院
tel.090-1162-0560

完全予約制
福岡市博多区美野島1-17-8
nanahoshi89@softbank.ne.jp

平井先生/日本の鍼灸学校卒業後、上海中医药大学へ留学。症例数、実績に定評があり、患者さんの9割は紹介という。良い物は取り入れて行くという柔軟な感覚で、エステティシャンの資格取得も一つ。優しさと厳しさを備えた鍼灸師。

ケース1 病院2軒行っても治まらなかつた痛みがヒタリ! 12月某日。突如として中耳炎と外耳炎を引き起こす。痛くていたく我慢できず仕事途中、病院へ。薬を飲んででも痛みが引かない。翌日、別の病院へ。が、事態が変わらず。鍼の先生を思い出す。目の疲れや、肩こりがひどいときにお世話になっていたので、ワラをも掴む思いで事情を説明し、押しかけた。約2時間、鍼とお灸をうけ、少しおさまって帰宅。翌朝、信じられない痛みがヒタリと止まっていた。勿論実話である。(編集部へ談)

「ボウウウが弱まっていますよ」「あ...夏にボウウウ炎になりました。」「早食いで過度ですわね」「ハイ。」「腰、気をつけておかないと歳をとって悪くしますよ。」「次々に指摘され、言葉がでなくなる。それを改善するツボにハリがうたれる。途中で、体が温かく感じ、やけに内臓がギョルギョルと動き出してきた。先生いわく、「気の流れが良くなったから内臓が活発に動いているのですよ。」「マッサージとは違ひ、気持ち良さにしばし眠りこける。その日、風呂に入ると、肩をほじめる全身がとてもしんどい。翌朝、万便秘がスリとも失おす。そしてこのみなぎるエネルギーは何ぞ?!(T-T)

鍼灸 鍼治療

(60分) 3,500円

腰痛、肩こり、冷え性、生理痛、倦怠感、古傷の治療、半身麻痺、マタニティ治療(妊娠~産後) 不妊・逆子・妊娠中の肩こり・腰痛等...

鍼灸では原因を突き止めて元から断つ。これらはホンの一例に過ぎない。七星には新生児から0.1さん、遠くは山口から通う方もいる。先生は、大患者さんとお会いした時に「氣」の流れ、脈や顔色、歩き方や話し方で原因が分かるらしい。様々な症状、体の悩みにもハリは対応でき、「怪しい」とか「ハリは癖になる」という事は全くない。鍼灸は学問化された東洋医学なのだ。原因がわからない痛みやあらゆる症状にお悩みであれば、一度平井先生をたずねて行ってみてはいかがだろうか。

七星鍼灸院の神業・凄腕を体験せよ

ハリは「痛い・癖になる」と思っている、肩こり・腰痛 冷え性・生理痛の持ち主のあなた。根拠なき噂に惑わされる前に

鍼灸では原因を突き止めて元から断つ。これらはホンの一例に過ぎない。七星には新生児から0.1さん、遠くは山口から通う方もいる。先生は、大患者さんとお会いした時に「氣」の流れ、脈や顔色、歩き方や話し方で原因が分かるらしい。様々な症状、体の悩みにもハリは対応でき、「怪しい」とか「ハリは癖になる」という事は全くない。鍼灸は学問化された東洋医学なのだ。原因がわからない痛みやあらゆる症状にお悩みであれば、一度平井先生をたずねて行ってみてはいかがだろうか。

Q & A

頭痛

Q 頭痛が酷くてよくバ
○ア○ンを飲みますが、病
院へ行った方が良いので
しょうか。(20)

偏頭痛でいつも薬を飲ん
でいるのですが、常用する
と効き目が無くなりやすい
のでしょうか。(すみか)

A 市販されている痛み止
めは「頭痛の原因を治療す
る薬」ではありませんので、
飲み続けても原因の解決に
はなりません。頭痛の原因
も肩こりだけでなく血管が
原因のもの等沢山ありま
す。頭痛が酷い方や長い期
間痛みが続いている方は二
度病院で診察を受けて頂い
た方が宜しいと思います。又
同じ薬を飲み続けると体が
順応してしまい効き目が薄
くなる事があります。病院
では同じ症状でも様々な薬
品の中から最も適したもの
を選択してくれまますので相
談してみてください。もし、「偏
頭痛とめまいと吐き気」が
同時に起こる方がいたら、す
ぐに脳神経科を受診して下
さい。(はりきゅう療養庵 中村)

Q 偏頭痛持ちなので
が、何か起きない様に予防
できる策があれば教えて頂
きたいです。(みやん)

A 片噛みなので、左右の筋
肉や骨の長さが違います。一
番奥の奥歯だけで左右交互
に噛む練習をしましょう。
(七星鍼灸院 平井)

Q 台風が発生したり雨が
降る前日に物凄い頭痛が
します。治療方法がありま
すか？(きん)

A 東洋医学的には「胃が
弱り、風湿が溜まっている
為」と観ます。水分を摂り
過ぎ無い様に心掛けながら
運動を心掛ける事と、暴飲
暴食をせず、身体を温めま
しょう。(七星鍼灸院 平井)

肩こり

Q あまりの肩こりに起き
あがれず、初めて整形外科に
行ってみた所、「毎回来な
いと良くならない」と言わ
れてげんざりしました。そ
んなものなのでしょうか。
(タカOVB)

整体に行ってもその時は良
いけど、また肩こりが起き
てくる。これはなぜですか？
(タカOVB)

応検査に行ってみてください。
ただ、肝臓の異常と言うも
のも、多くはお菓子の食べ過
ぎや健食の摂り過ぎから来
ているものが多いです。運動
不足からも疲れやすくなっ
たりもします。[Wi:] [Ti:]
カービイダンスをし始めた
ら、椅子に腰掛ける事が無
くなった！という声も多い
ですよ。(七星鍼灸院 平井)

疲れ

Q 疲れが抜けなかつたり、
寝起きに体のあちこちが痛
いのは布団が原因？と言っ
たのも、物凄く煎餅布団なの
で。(20)

疲れが取れにくいのでよ
く眠るのですが、それでも
余り取れません。(モチ)

A 沢山の原因が考えられ
るので、詳しいお話を伺わず
に「布団が原因ですよ」と決
めつける事は出来ません。寝
具の専門店等に「ご相談頂
く事をお勧めします。又、寝て
も疲れが取れにくい方は寝
る2時間前は携帯やTV等
を見ない様にします。寝る部
屋は真暗にする。寝る前に
リラックス出来るストレッチ
をする等をお勧めします。
(はりきゅう療養庵 中村)

Q 兎に角疲れやすく、昼
夜を問わず眠気が来る。疲
労感が睡魔に変わっている
感じがする。これは老化現
象？(彩美)

A 肝臓や腎臓が悪くなっ
ている事もありますので、一
時的な事もあるかもしれません。
(はりきゅう療養庵 中村)

Q 肩こりに限らず不調の
原因の殆どは「血行不良」で
す。「血行不良」が起きたの
は運動不足、筋肉不足が原
因ですからマッサージでは運
動した事にはならないし、筋
肉も増えません。つまり残
念ながら根本的には改善さ
れませんか。(足つぼ803 大久保)

Q 30代後半で更年期障害
とか考えられるか？(もも)

A 十分に考えられますが、
ホルモンバランスの異常も加
齢ととるか、身心の疲れと
とるかです。誰しも加齢は
するのですが、体力年齢やバ
ランス年齢は、毎日のトレ
ニングで若返る事も出来ま
す。漢方薬やヨガで、ホルモ
ンバランスを調節する事も出
来ますよ。(七星鍼灸院 平井)

その他

Q 目が疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

A 目の疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

Q お腹がはって苦しくな
る。どうしたら良いのか真
剣に悩んでいます。(よび)

A 鼻呼吸出来ずに口呼吸
をしている為と、嚥下障害の
為空気を胃に吞み込んでい
る事が考えられます。鼻呼
吸は、始めから出来るモノで
はありません。努力した人
はありますよ。(七星鍼灸院 平井)

問診前
「Mさん目、疲れとおね!!」
手と足裏の見診で

「背中のはり、肩のりも凄そう...特に右
次、腎臓。膀胱の反射区」がピンクツツて
腫れているの分かる?後、心臓。目もね!
これ、睡眠時間増やさないや。睡眠取れたら不調も
解消するし、元々は丈夫だから大丈夫!」

って先生、怖い程その通りです...

足裏反射区「居座る」「老廃物」へ不調撃退の鋭いツボ押しを打ち
込めば、断末魔の叫びと共に立ちまち粉砕消滅、速効元氣回復で大
人氣の「足つぼ803」。2名以上の同時施術やリリッシュメニュー
を備えた「足つぼ701」の開店を益々注目の定「足つぼサロン」です!

1 中に入ると私を見た瞬間

「Mさん目、疲れとおね!!」
「(L)スタッフ故に先生は気兼ね
ない状態。通常、突然指摘される
事はないので(安心を)」

問診表に記入後、足湯へ。

「この足湯、熱いので。熱足
湯で末端神経を刺激するや、足
湯後も全身が温かくなるや。」

2 手の神経反射区で

「肩こりが変化!」
足湯中、両手の平を見診。「背
中が張ってーね。肩こりも凄
そう。特に右。全体的に右側が特
に酷いみたい。これは足が楽し
みやね(ニヤリ)」と右手の施術
開始。きもちいい!

3 相対・定相で足裏診断

「目と腎臓の疲れやね。こ
こ、膀胱(の反射区)が腫れま
くくる。このブックリ分か
る?あと心臓。睡眠時間が少な
い割りに動いているから疲れが取
れないよ。慢性疲労不足、疲れとか
色々出てくる。不調の原因だから、
まず睡眠取りましょう。元々は
丈夫だからMさん大丈夫よ。」先
生の説明で凄然とあった体調の
不安が取れ、何だかホッ。でも足
裏だけでこんなに分かるとは!

4 まずは地ならしの足裏施術

「初めに悪い所の周囲や全体
を整えます」。足裏中心部「か
か」と「指
先両側面
...と素早
く解し押
される。

5 本施術。老廃物を
粉砕消滅、不調撃退!

「ここ、痛いと思います。」「心
臓のツボです。」「あそこ!!!」
声が出ています。何て痛い
の?この後、眠くなると思
います。体が求めている事だから休
んで下さい。」「合間に教えてくれ
るが、私は会話
する余裕がない
(27)。最後10分
は壮絶。」「
この後、足を
3包みされ、完
全保温で休息。
体験後「睡眠の短さや心臓に与える
影響、腎臓が弱っている原因、疲れが
溜まって抜けない原因等々教えても
らした。体の変化は、強い眠気が来る
為、早々に就寝。スツツツツツツツツ
た。体調も良くなって行く感も十分
あり、列挙すると「定義が柔らかく
なってきたバス停で座らず立っていら
れる。気があり仕事はかかどる
わ。」。最後は拷問に痛かっただけ
この変化を考えると代え難い!

Q 腰痛は内臓疾患の可能
性もあると聞いた事があり
ますがどうですか？(サコ)

A 腰痛には様々な原因が
あり、内臓疾患も原因にな
ります。もしも心当たりが
あれば病院で診察を受けて
みて下さい。くれぐれも痛
みの場所等で自己診断した
り、インターネットに書いて
ある事で判断するのはお止
め下さいね。
(はりきゅう療養庵 中村)

Q 物を食べている途中で、
よく吐き気がするのです
が、胃の病気のものではし
ょうか？(もも)

A どんな病気にも食事は
影響しますから、まずは検
査をお勧めします。それ以
外では自律神経からくるも
ので、いわゆる精神的なもの
の場合が考えられます。精
神的なものとうと無責任
に聞こえるかも知れませ
んが、精神的ストレスがきつ
かくなる病気が数多くあり
ます。(足つぼ803 大久保)

Q 30代後半で更年期障害
とか考えられるか？(もも)

A 十分に考えられますが、
ホルモンバランスの異常も加
齢ととるか、身心の疲れと
とるかです。誰しも加齢は
するのですが、体力年齢やバ
ランス年齢は、毎日のトレ
ニングで若返る事も出来ま
す。漢方薬やヨガで、ホルモ
ンバランスを調節する事も出
来ますよ。(七星鍼灸院 平井)

Q 目が疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

A 目の疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

Q お腹がはって苦しくな
る。どうしたら良いのか真
剣に悩んでいます。(よび)

A 鼻呼吸出来ずに口呼吸
をしている為と、嚥下障害の
為空気を胃に吞み込んでい
る事が考えられます。鼻呼
吸は、始めから出来るモノで
はありません。努力した人
はありますよ。(七星鍼灸院 平井)

Q 腰痛は内臓疾患の可能
性もあると聞いた事があり
ますがどうですか？(サコ)

A 腰痛には様々な原因が
あり、内臓疾患も原因にな
ります。もしも心当たりが
あれば病院で診察を受けて
みて下さい。くれぐれも痛
みの場所等で自己診断した
り、インターネットに書いて
ある事で判断するのはお止
め下さいね。
(はりきゅう療養庵 中村)

Q 物を食べている途中で、
よく吐き気がするのです
が、胃の病気のものではし
ょうか？(もも)

A どんな病気にも食事は
影響しますから、まずは検
査をお勧めします。それ以
外では自律神経からくるも
ので、いわゆる精神的なもの
の場合が考えられます。精
神的なものとうと無責任
に聞こえるかも知れませ
んが、精神的ストレスがきつ
かくなる病気が数多くあり
ます。(足つぼ803 大久保)

Q 目が疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

A 目の疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

Q お腹がはって苦しくな
る。どうしたら良いのか真
剣に悩んでいます。(よび)

A 鼻呼吸出来ずに口呼吸
をしている為と、嚥下障害の
為空気を胃に吞み込んでい
る事が考えられます。鼻呼
吸は、始めから出来るモノで
はありません。努力した人
はありますよ。(七星鍼灸院 平井)

Q 腰痛は内臓疾患の可能
性もあると聞いた事があり
ますがどうですか？(サコ)

A 腰痛には様々な原因が
あり、内臓疾患も原因にな
ります。もしも心当たりが
あれば病院で診察を受けて
みて下さい。くれぐれも痛
みの場所等で自己診断した
り、インターネットに書いて
ある事で判断するのはお止
め下さいね。
(はりきゅう療養庵 中村)

Q 物を食べている途中で、
よく吐き気がするのです
が、胃の病気のものではし
ょうか？(もも)

A どんな病気にも食事は
影響しますから、まずは検
査をお勧めします。それ以
外では自律神経からくるも
ので、いわゆる精神的なもの
の場合が考えられます。精
神的なものとうと無責任
に聞こえるかも知れませ
んが、精神的ストレスがきつ
かくなる病気が数多くあり
ます。(足つぼ803 大久保)

Q 目が疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

A 目の疲労はパソコンが
ら来ていると思うのです

足つぼ701
受/10~22時 休/不定休
tel.092-724-3739
完全予約制 ※予約日時、ご相談下さい
中央区大名2-10-39サンマリ/ビル701

701 開店記念・上記内容
お二人以上の同時施術が出来ます。

●e01 通院60分 6,000円が **初回半額 3,000円**
●e02 オプション(肩・首・腰etc.) 希望箇所10分マッサージ(通常700円)を **100円!**
●e03 開店記念・回数券3回(60分) **12,000円**
有効期限2012年6月10日迄

(その他メニュー) オプション
肩・首・腰・頭等、ご希望の箇所をマッサージ(10分) **700円**
~ 強引な勧誘・営業はありません。ご安心下さい。~

おだやか足つぼ。致します
痛みがとれても手首手肘!
「要領をお伝えします」
「おだやかで...と仰ぐ下さいね。」

あつちの心身の不調、一度ご相談下さい。
肩こり、四十、五十肩、腰痛、頭痛、肩痛、
食後、不眠、不食、めまい、アレルギー、花粉
症、むくみ、生理痛、月経異常、不妊、不眠、疲
れが抜けたい、無気力、痛風、尿酸値etc.

足つぼ803 検索

ここでは読者様から頂いた質問を、各先生方に回答して頂きました。
各先生方の回答に「へえ~そうなんだ!」と勉強になる事多々!
「もっと詳しく聞きたい!!」「私の不定愁訴も聞いてみたいな」等気
になる事がある方は、各院へ一度足を運ばれてはいかがでしょう。

〈回答協力〉 ●七星鍼灸院/院長・平井幸祐(博多区美野島1-17-8) TEL.092-474-6724
●はりきゅう療養庵/中村幹男(博多区博多駅前4-24-1-201) TEL.092-202-1021
順不同・敬称略 ●足つぼ803/代表・大久保憲太郎(中央区大名2-10-39-803) TEL.092-781-3813



冒険活劇「インディ・ショーンズ」シリーズ。
シリーズ中には、実は様々な企画が製作者の元に
持ち込まれました。
この作品も、その中の一つです。

みんな大好き 心理テスト

出題
〈解答は7ページ〉

迷宮に迷い込んだインディはずっと歩き続けています。
その道は、両側が切り立った絶壁の、
何処迄続くか分からない一本道です。

〈Q.1〉現時点で、インディは全行程の「何分の1」の地点迄
歩いてきたと思いますか？

悪戦苦闘の末、インディは迷宮の一番奥に辿り着きました。
目の前の大きな扉を開けば、
いよいよそこが迷宮の主の住む世界です。

インディはあらん限りの力を込め、扉を押し開きました。
〈Q.3〉目の前に広がった世界を、あなたの想像で
描写して見てください。

ジャングルの中は何が出てきてもおかしくない暗闇の世界。

〈Q.2〉あなただったら、次のどれが飛び出してくるのが
一番怖いですか？

- a. さそり
- b. クモ
- c. ハチの大群
- d. ワニ

空いた時間は*にーにやで ダブルワークしませんか？

① 週に2~5回パート・アルバイト

性別そして働ける時間帯は問いません。

編集に関わる事や入力作業、資料作成etc.様々ありますが、
難しい作業はありません。

② 自由出勤登録制アシスタント

他に仕事やアルバイトをしながら、空いた日や時間帯を有効に
使いたい方、歓迎!

編集部ではあなたが必要不可欠な存在!あなたの都合に合わせて
シフトを組みます。

- 出勤 ①週2~5回(応相談) ②週又は月に3回程度でもOK
- 出勤時間 ①9~18時の間で希望の時間
②9~20時の間で希望の時間
- 勤務時間 3~8時間程度(土日祝祭日は編集部が休みです)
- 応募方法 写真付き履歴書をお送り下さい。
メールアドレス(携帯又はパソコン)を必ず明記下さい。

※連絡の殆どをメールでさせていただきます。記載のない方はご連絡致しませんので、ご了承下さい。

〒810-0022 福岡市中央区薬院2-6-18アンコール第一ビル707
「アルバイト・アシスタント募集」係

※お問い合わせはメール「info@ninaweb.jp」にてお願い致します。申し訳ございませんが、
お電話による問い合わせはご遠慮下さい。

※履歴書の返却は致しません。直接・面談についてはこちらから御連絡致します。
(お返事に時間が掛かる場合がありますが、必ずメールで連絡致します)
※電話でのお問い合わせは受付ておりません。

企画営業募集!

こんな方大歓迎!!!

夢や目標がある人! 編集部みんなで応援します!!

旅行好きな人! 結果を出せば、平日10日以上
の休みだって取れちゃいます!!

編集に興味がある人! おもしろくてためになる
*にーにやと一緒に作りましょう!!

■ 仕事内容 店舗や企業に情報誌*にーにやの広告の企画提案を行
い、広告契約を頂くやり甲斐のあるお仕事です。代理
店業務も併行している為、幅広い仕事に携われます。

■ 募集要項 年齢/40歳以下 営業未経験者大歓迎!!
やる気があれば未経験者でも大丈夫!

■ 給与・待遇 基本給+歩合給 ※試用期間4ヶ月 ※詳細は面談にて
賞与・各社会保険完備

■ 休日 完全週休2日 年間休日120日以上

■ 応募方法 メールアドレスをご記入の上、写真付き履歴書を下
記迄送付下さい。記載の無い場合、ご連絡致しません
のでご了承お願い致します。少々時間がかかる場
合もありますが、こちらよりご連絡致します。

〒810-0022 福岡市中央区薬院2-6-18アンコール第一ビル707
「企画営業スタッフ募集」係

※お問い合わせはメール「info@ninaweb.jp」にてお願い致します。申し訳ございませんが、
お電話による問い合わせはご遠慮下さい。

〈*にーにや編集部より一言〉スタッフは皆和気あいあい、ややこしい人間関係なんて
本当に無縁の職場です!服装自由、エステ・マッサージ等の取材体験も出来ますよ!!
一緒に楽しくお仕事しませんか!!!