

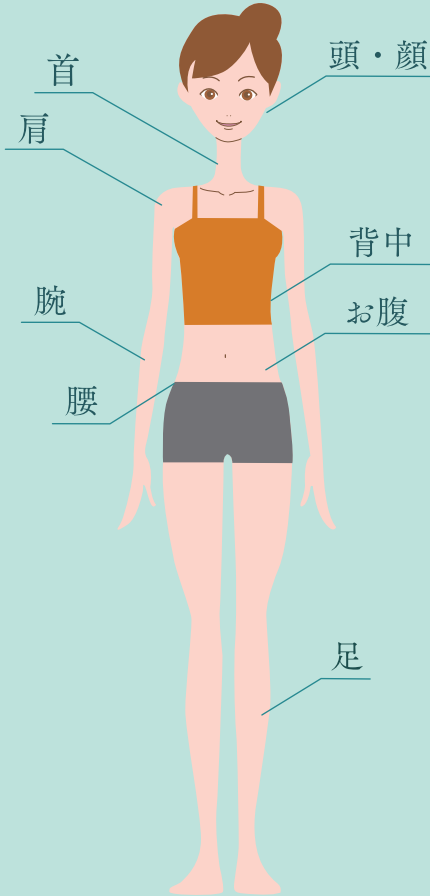
知って
なるほど!

整体にはこんな効果があります

～あなたのカラダはこんなに疲れています～

5キロ近くある頭を支えているのが首。
デスクワーク・ムツツチの経験のある方はひどいはず。
首の後ろ側のコリは頭痛・肩こり・目の疲れに
大きく関係します。疲れが抜けにくい・むくみがある
という人は首の前側をほぐすと体全体のリンパの流れを
整え効果的です。面白いことに
胃のムカツキにも効果がでることもあります。

首



頭・顔も凝ります。人と接する仕事、パソコンに
向かいっぱなしの人は要注意! 頭・目の血流・リンパの
流れが悪くし、自律神経のバランスを崩します。
頭がボーっとする、イライラして夜眠れない・目が疲れる
・耳が聞こえにくい、このような症状には
頭・顔のほぐしは効果的。
深～いリラックス効果があります。
顔のむくみも抑えるので小顔効果もありますよ。

頭・顔

多い症状 No.1 は「肩こり」。
大きな原因は姿勢と腕の疲れです。
肩の関節には多くの筋肉が付いています。
背中や首、腕や肩甲骨・肋骨からも
多くの筋肉が肩につながっているのです。
整体の効果を高めるためには
凝っている肩の部分だけほぐすのではなく、
関係する多くの所を見極めてほぐすのが効果的なのです。

肩

疲れを感じにくい性質を持った腕。でも何をするのにも
使うので、疲れていないわけがありません。
腕の整体を受けると思ったより痛かったり、
気持ちよかったりしてビックリするはず。
肩こりのひどい方はぜひ腕もほぐしてもらいましょう。
特にパソコン仕事の多い方、腕を使う力仕事の方、
小さい赤ちゃんのいらっしゃるお母さんにはオススメ。
肩の凝り方まで変わってきます。

腕

身体が一番中心にある背中。
全身の疲れが集約して出てきます。
整体をするときに背中からという
ケースが多いのですが、
まずは背中で全体の疲れ具合を理解するのに
都合がいいからです。真ん中にまっすぐ伸びる
背骨の中には脊髄という大きな神経があり、
そこから体中に神経が張り巡らされています。
背中をほぐすとリラックス効果も非常に大きいのです。

背中

お腹がいつも張っている・胃腸の調子が悪い・便秘
・下痢気味。こんな症状の方のお腹は
触ると硬くなっていることが多いです。
整体で柔らかくしてあげましょう。
お腹が柔らかいと胃腸の活動が円滑になり、
お通じも落ち着き、疲れにくくなってきます。
肌荒れにも効果があるかも。

お腹

多い症状 No.2 は「腰痛」。
日常の姿勢から来るケースが一番多いようです。
座りっぱなし・中腰が多い仕事の方に多いようです。
特徴はお尻と太ももが硬くなっています。
最初は痛いかもしれませんが、凝っている証拠です。
少し我慢しましょう。腰の痛みが楽になります。
ヘルニア・ぎっくり腰になった事のある方は
「腰がちょっと重たくなったな」と思ったら
早めに整体を受けるのが腰痛予防に効果的です。

腰

整体を受けるときの
ワンポイントアドバイス

リクエストしましょう

身体の辛いところ、

強さ加減(痛かったり・弱かったり)
姿勢が苦しかったりしたら言ってください。

整体の後は暖かくして水分補給を

整体の後は身体を冷やさないように
暖かくし、少し多めに水分補給をしましょう。
リラックス効果と新陳代謝を促してくれます。

カラダの中で心臓から一番遠いのが足。
しかも重力の関係で一番血の巡りが悪くなる所です。
立ちっぱなし・座りっぱなしの仕事の人は特に注意!
寒い季節足先の体温は極度に下がり、15度前後に
なることもあります。これが「冷え」というものです。
足のむくみはもちろんのこと、体中を冷やすので
内臓の働きを悪くします。
足のほぐしはそのような症状に効果があります。
もちろん足もかろくなり、体中がポカポカします。

足