

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.6

～今号のお題～

★熟睡の要は頸椎(首)にあり！

★サイトの URL 変更しました。

エキテンロコミスピードくじ

この店のロコミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が

その場で当たる!

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- 1 このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp
- 2 届いたメールのURLをクリックしてロコミを投稿
- 3 その場でAmazonギフト券が当たる!

※support@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazonギフト券抽選については<http://amazon.co.jp/giftcard/lot>をご覧ください。
Amazon, Jiyari.jp, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報は株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院

583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

東上療術院

0721-98-6009

<http://healing-power7.wix.com/toujou>

(東上療術院で検索!)

★熟睡の要は頸椎(首)にあり!★

肩や首が凝っていると眠れない、熟睡できないと言われる方が多いです。
特に首が凝っていると睡眠障害を起こす事が判ってきています。

首は体重の約1割の重さの頭を支え、いろいろな神経が詰まっているだけにここが凝って血流が悪くなると様々な障害を伴います。

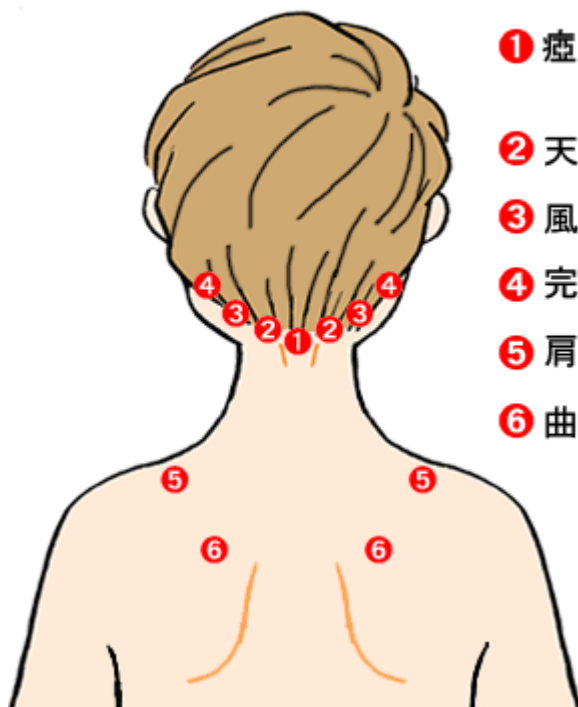
首へのケアとして

①首を温める②ツボを圧す③ストレッチなど軽い運動④正しい姿勢

①は寝る前に温めたタオルなどで首を温める事です。
脳への血流を良くしてリラックス効果も期待できます。

②は首と頭蓋骨の間にツボが多数あるので、そこを圧して下さい。
強く圧しすぎたり長時間圧しすぎると悪化する事もあるので、注意が必要です。また、自分でやると今度は肩が疲れてくるという欠点も(笑)

●首こり・肩こりを解消するツボ



- ① 瘰癧門(あもん) : 後頭部髪の生え際中央のくぼみ
- ② 天柱(てんちゅう) : 瘰癧門から親指幅外側
- ③ 風池(ふうち) : 天柱から親指幅外側
- ④ 完骨(かんこつ) : 風池から親指幅外側
- ⑤ 肩井(けんせい) : 首の付け根と肩の中間
- ⑥ 曲垣(きょくえん) : 肩甲骨の上部内側の角

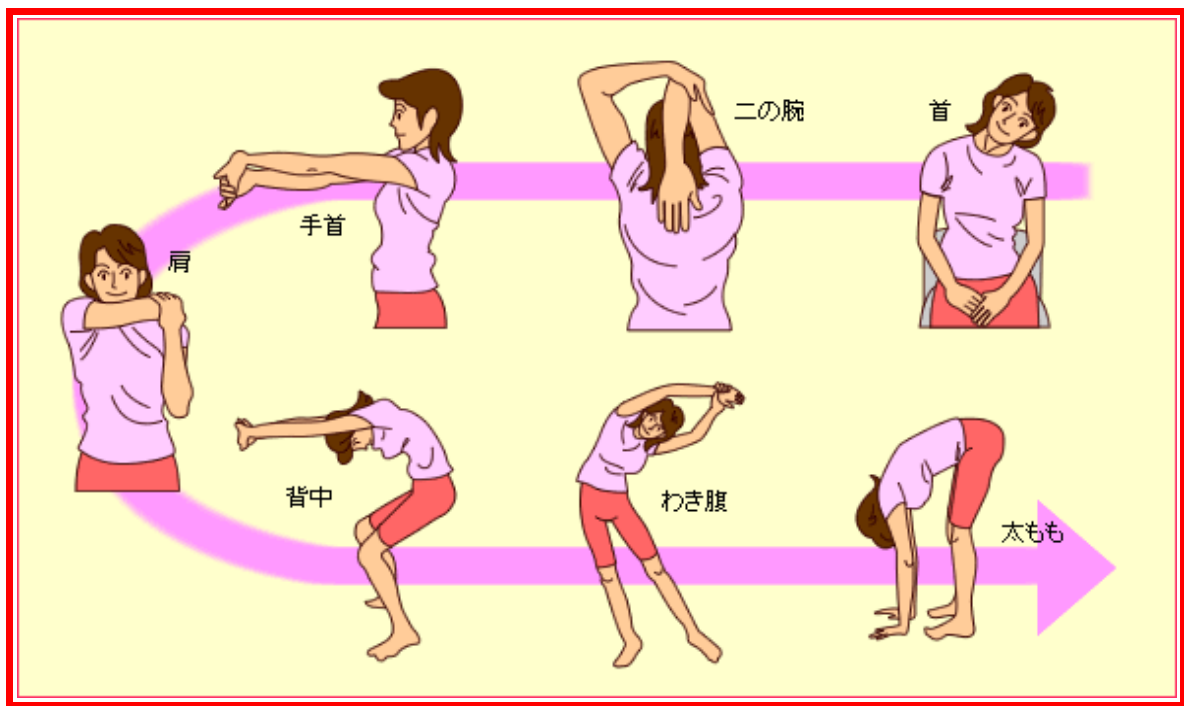
③は首だけに限らず全身のストレッチが良いのですが、ここでは首のストレッチ、特に首の回し方の注意を。

むやみに首を回しても逆効果の場合もあるので、両手を伸ばして手を重ねます。その状態で首を回すと両肩でバランスが取れるので、首を痛めにくくなります。

首はデリケートな部位なので、回し過ぎは禁物です。

④は長時間のTV視聴やデスクワークをし続けていると段々と前かがみになりがちです。

できるならたまに肩や首を伸ばして常に正しい姿勢を保つように心がけてみて下さい。



最近ではスマホが普及してどこへ行っても画面ばかり見ている人が多いです。

便利にはなりましたが、首や肩への負担は大きく、眼も疲れますので、ほどほどにしましょう。

★サイトの URL 変更しました★

OCN のホームページサービス終了に伴い、当院ホームページは下記のサイトに変更しました。

<http://healing-power7.wix.com/toujou>

「東上療術院」で検索すれば出てきます。パソコン、スマホに対応。

臨時休診日やキャンペーンのお知らせ、ブログなど発信しておりますので、ぜひお気に入りへ登録して下さい。

ゴールデンウィークの施術時間

ゴールデンウィークはこよみ通りの日・祝日がお休みとなります。

4月29日(水) お休み

5月3日(日)～6日(水) お休み

よろしくお願い致します。

※施術曜日・時間

月・火・木・金 AM9:00~PM10:00(電話受付 PM8:00 まで)

水・土 AM9:00~PM6:00(電話受付 PM5:00 まで)

日・祝日 お休み