

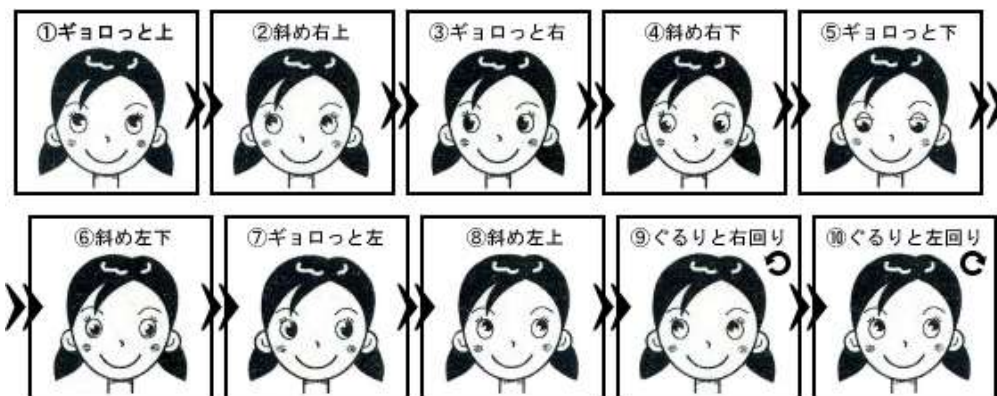


H.29 2月号 (Vol.3) 発行：気功整体院 HANDS

眼のエクササイズ (スマホ時代の救世主)

スマートフォンの小さな画面。“間違いなく”視力が悪くなります。疲れ目、カスミ目、充血、痛み、乱視や老眼の悪化、、、でも、やめられませんか？ちょっとしたエクササイズで改善できたら良くないですか？プロが用いる効果的な方法教えます。

下のイラストのように目玉だけを『ギョロっと』動かします。ポイントは『ギョロっと』できるだけ外へ、です。



～ 辛い方向を重点的に！ ～

ある方向へ向けると辛いという場合、そこが固着しています。その方向を基点に目玉を左右に揺さぶって”しごき”ます。焦らずに繰り返して辛いのが楽になったら次の位置に移動します。①～⑩を何度か繰り返せば眼も頭もスッキリします。眼が乾燥するなら閉じてもOK。一日一回2分間やれば眼精疲労とはおさらばです！

今月のお悩みと対策

胃腸障害と対策



「もたれ」「痛み」「胸やけ」は、胃の悩みで多い症状。このうち「もたれ」と「痛み」は胃かきよう・胃炎・胃がんが、「胸やけ」は逆流性食道炎が疑われます。しかしその内半数以上（58%）は、胃を検査しても異常がまったく見つかりません。見つかったとしてもたいした治療が行われないのが現実です。

■胃の機能不全と、これらの働きと症状の関係

運動不全型 胃の働きのうち、ぜん動運動が低下するため、食べ物がうまく崩れず胃に残ってしまうものです。その結果「もたれ」を感じます。

胃炎・かきよう型 胃液の分泌のコントロールができず、不必要な時に胃酸（胃液）が出過ぎて胃の粘膜を傷つけてしまうものです。

逆流症状型 食道と胃の境目には「噴門」があり、普段は閉じて胃から食べ物が逆流するのを防いでいます。ところが、大食いをしたり、お腹に力加わられるような行動（庭仕事など長時間の前屈みの姿勢）をしたり、食べて直ぐ寝たりすると、胃に腹圧がかかり「噴門」がゆるんで開いてしまいます。すると胃酸が逆流し「胸やけ」となります。ひどくなると逆流性食道炎になります。

これらの症状は、内臓を支配する自律神経が乱れているために起こります。交感神経（働き神経）の緊張し過ぎで起こるので、対策として、規則正しい生活、消化の良い食べ物をとり、食べ過ぎ・飲み過ぎはもちろんダメです。睡眠をしっかりと、交感神経を鎮めてあげましょう。アロマも良いです。当院の“頭蓋仙骨調整”と“キネシオロジー”は様々なストレスに対処して自律神経のアンバランスを改善します。

◆営業時間 午前9時半～午後7時（最終受付午後6時、火金は4時）

◆定休日 毎週木曜日、第2・4日曜日（第1・3・5日曜日営業）

【場所】東京都調布市入間町2-14-4 【ご予約】

ホームページ：www.hand-s.com/heal

電話 03-3309-5965