

こんな不調を感じたら

頼れる先生に相談しよう

未病といっても様々な症状があります。「疲れやすい」「眠れない」など違和感を感じたら、まちの先生に相談してみましょう。健康のためにも早めのケアが大切です。

神戸外反母趾センター (整骨院サキュレ内)

こんな不調を感じたら…

「歩くと足が痛い…」
「狭い靴が痛みで履けない…」



加納芳郎先生の声

痛みを我慢しつつ歩いてかばう歩き方をしていると、O脚や寝たきりになることも…。巻き爪施術では「1回目から痛みが消えて、今ではおしゃれな靴も履けるようになった」と喜びの声も多いので、足指の変形や痛みは早めの改善をオススメします。

リセット整体 エスコート・芦屋サロン

こんな不調を感じたら…

「いつも疲労感がある」



高岸先生の声

慢性的な疲労感にはドロドロ血が原因かも。ドロドロ血は体の老廃物が溜まるため、「すっきりしない」という未病状態に。サラサラ血にする方法は、まず水分を摂ること。大人で1日2〜3ℓが目安。1時間にコップ1杯を目安に。十分に水分を摂ることで疲労感が改善することもありますよ。

すまいるカイロプラクティック

こんな不調を感じたら…

「首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛がある」
「頭痛・めまい・耳鳴・しびれがある」
「自律神経不調・不眠・冷え症がある」



中瀬古先生の声

首の歪みが様々な痛みや不調の原因です。首は自律神経や血管が通る重要な所です。うつむき姿勢で首が歪んだり、ストレートネックになると体の骨格バランスが崩れ、神経を圧迫し、全身に悪影響を及ぼします。正確に首の歪みを調整して、症状が改善した事例が多数あります。

はりきゅう はまだ三緑堂

こんな不調を感じたら…

「頭や顔ばかり暑くて汗をかく」
「頑固な便秘でお腹が張る」
「頭痛・めまい・PMSで困っている」



濱田先生の声

30代からでも起こる「プレ更年期障害」。これらは、体の毒素がきちんと排出できていないことが原因です。本当のデトックスを行い、身体を中からキレイにすることで、頭痛・のぼせ・ほてり・めまい・PMSなどを改善できます!

Amadocoro

こんな不調を感じたら…

「お腹が張る、下す、便秘が辛い」
「疲れやすい」
「息苦しい、呼吸が浅い」



林さんの声

胃腸の不調はお腹だけでなくさまざまな影響を体に及ぼします。冷え性や肩こり、慢性疲労などは胃腸の機能低下による循環不良が原因の場合も。まずは暴飲暴食を改め、ストレスに気をつけましょう。自分が心地よく感じることで、リラックスできる時間を作ってくださいね。

アカデミック整体院

こんな不調を感じたら…

「身体がなんだか重い…」
「原因不明の腰痛と肩こり…」



東先生の声

情報量が多い現代では脳は想像以上に疲労しています。特に女性に多いと言われる脳疲労、恐ろしいところは自覚症状がないことです。肩こり腰痛がひどい人の頭はガチガチのコリ状態となっていることが多いです。適度な休息とマッサージで脳を癒してあげてください。

フロムカイロプラクティック

こんな不調を感じたら…

「背中が丸くて、胸が張りにくい」
「姿勢が悪いので、首や肩がこる」



佐藤先生の声

PCやスマホを長時間していると、胸の筋肉が硬くなり、肩・腕が前に引っ張られて、背中も丸くなってしまいます。こんなときは、上腕を90°外転し、肘を90°に曲げ、胸の筋肉を指の腹で軽くほぐすと、肩が後ろにいきやすく、胸も張りやすくなります。肩こりにも効果的です。

uli uli

こんな不調を感じたら…

「頭痛が頻発する、痛みが増した」
「イライラしやすい、眠れない」



山岸さんの声

不調は体のサインです。風邪を引きやすくなった、疲れがとれにくくなったなど放置せず対処しましょう。意識してリラックスした時間を過ごす、体を労わるなど基本的なことが深刻な病気などになる前に大事な行動です。私自身、瞑想など心のリセットして体の声と向き合う時間を作っています。

トライスター

こんな不調を感じたら…

「よくつまづくようになった」
「肩こりがひどい」



原さんの声

体の歪みは筋肉のバランスが崩れて緊張し、クセや骨格の変形につながっていきます。痛みを起す原因の動作を改め、正しい動きで痛みをなくしましょう。弱っている必要な箇所を鍛えることで、筋力のバランスが整い、日常生活の動作が楽になりますよ。