

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事です。

## 漢方薬局 柚花香房

こんな不調を感じたら…

- 「電車に乗ると息苦しくなる」
- 「狭いところに長くいれない」
- 「美容院、歯科が苦手」



### 井上先生の声

このような“パニック症状”で悩む方は多いです。パニック症状はまずは漢方で体のバランスを整え、ストレスを受けても崩れにくい状態を作ること。そして過度の不安を和らげ体の緊張を軽くした上で、実際に苦手な場面を経験し大丈夫だと認識してもらうことで良くなっていきます。

## 整体王国

こんな不調を感じたら…

- 「ヒールやパンプスを履くと親指が当たって痛い」
- 「長時間歩くと、親指が痛くなって歩けない」



### 西脇先生の声

外反母趾や足の痛みを放置しないでください。お洒落な靴が履けなくなるだけでなく、旅行や外出が出来なくなります。60代までの外反母趾は、正しい歩き方と矯正を合わせてしていくことで改善できますので、諦めないで下さいね。手術せずに改善したい方は、ご相談ください。

## 回復整体漣

こんな不調を感じたら…

- 「腰が痛くて家事が辛い」
- 「長く歩くとどンドン腰が重くなる」



### 前田先生の声

腰痛の原因は痛みのある場所にはありません。本当の原因は骨盤や背骨が歪み、腰に負担が掛かる事です。なので、腰を揉んだり、温めても楽になるのはその時だけです。体の歪みを改善する事で今ある痛みを改善するだけでなく再発しにくい体を作れます。

## CoCoWa

こんな不調を感じたら…

- 「立っているだけで腰が痛い…」
- 「ぐっすり眠れない、朝が辛い…」



### 佐藤先生の声

姿勢が悪いということは必ずどこかに負担がかかっている状態です。立つ、座る、寝る、この一日の大半を占める基本行動の間に負担がかかり続けると、ひどい腰痛や肩こりを引き起こします。初めは正しい姿勢を保つことが辛いですが、少しずつ意識していくことで、習慣化させることが大切です。

## Locofilife

こんな不調を感じたら…

- 「産後の腰痛、骨盤の歪み、尿漏れ…」
- 「抱っこ紐での肩こり、猫背」



### 勝浦先生の声

出産後の女性の身体は骨盤が開き、出産前の姿勢(猫背やそり腰)が身についている方が多いです。骨盤が歪み姿勢が悪くなると、体型も戻らず体調も優れない……など悪循環に。骨盤を調整し、良い姿勢を心がけることが大切。抱っこ紐もしっかりと密着させ正しく使用することで負担は軽減されますよ。

## ONE&ONLY

こんな不調を感じたら…

- 「歩いた日は膝が痛む…」
- 「普段の生活でも腰の痛みがひどい…」



### 齊藤先生の声

足は家で言うところの土台。足元が不安定だと身体バランスが崩れるのは必然です。小さい足で身体全体を支えているので、少しのバランスの崩れで猫背や膝、腰、肩にまで影響します。まずは足の形や靴のかかとの減り方をチェックして少しずつ改善していきましょう。

## 中国整体 楽楽堂

こんな不調を感じたら…

- 「緊張不安感でめまい、眠りが浅い…」
- 「生理痛や冷え症、むくみがつらい」



### 李 占法先生の声

これらの症状は、自律神経失調症の可能性がります。改善には、中国経絡整体や足裏のツボを刺激することで全身のバランスを調整、血の巡りを良くし、免疫力を強化し、自律神経や内分泌ホルモンの働きを高めてあげることが効果的です。

## 心心堂漢方薬店

こんな不調を感じたら…

- 「突然の腹痛や下痢がひどい…」
- 「体質的に軟便なのですが…」



### 大久保先生の声

今の時期は、冷たい物の摂りすぎでお腹がゆるくなる一過性のものである事が多いですが、慢性的な疾患である「過敏性腸症候群」の可能性もあります。深刻なケースでは1日5回以上トイレに行く人もいます。専門家への相談と、体質改善や生活習慣の見直しをしましょう。

## ありがとう鍼灸整骨院

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…」



### 木方先生の声

痛みを我慢しつつ足を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おすすめします。