

こんにちは

No.3

のぶ治療院



のぶ治療院

665-0061

宝塚市仁川北 3-7-14

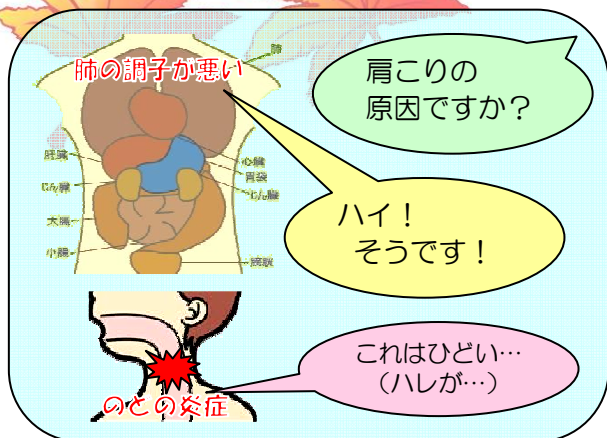
ペガサスビル 3 階

TEL 0798-53-1399

受付: AM9 時~12 時

PM2 時~7 時

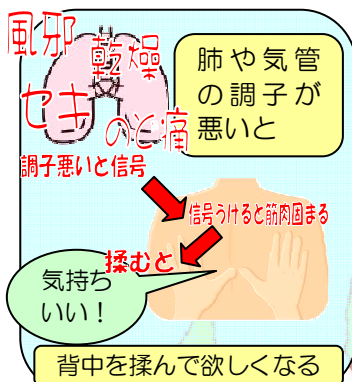
肩こりの意外な原因？ 2



実は・・・内臓です。特に肩こりにかんするものは肺ですね。他にのど（気管）のハレなども関係します。皆さんは風邪をひくと肩こりが酷くなったりしませんか？あれは風邪で肺の調子が悪くなったり、のどに炎症が起きているためなんですよ。内臓の症状はその場所の近くの筋肉を硬直させ、血行を悪くするので、肩こりなら肺、腰痛ならおへその周りの内臓が関係しています。

そういえば・・・という方も多いはず。

なんで内臓が筋肉を硬直させるの？



内臓の調が悪いとき、内臓は自分から痛いと言いません。変わりにつながっている神経にちょっとまずいよ？と信号を送ります。信号が背中神経に届く場所がちょうど痛むところなんです。肺が調子悪いから背中に信号を送った結果、背中から肩の筋肉が固まってこりになるわけです。（胃潰瘍など内臓に炎症がある時はお腹側も固まる場合があります→すぐ病院）



便秘や下痢の時、お腹と一緒に腰が重くなりませんか？みんな繋がっているんです。

内臓が原因だったらどうするのさ？

内臓が原因だった場合、肩をもんでも姿勢を治してもしばらくしたらまた痛みが出てきます。でも諦めないでください。姿勢が悪いなら姿勢をよくするように、内臓の調が悪いなら内臓が調子よくなるようにすればいいんです。

- ① やっぱり温めましょう：内臓を直接温める場合は背中ではなくお腹側を温めます。ホットパックでもカイロでもいいです。直接皮膚を温めることが大切です。肺なら胸、便秘や下痢ならヘソの周り、生理痛ならヘソの下など
- ② 内臓が楽になるようにしましょう：肺なら部屋が乾燥しないように、胃なら消化によいものを…皆さんがよく知っているいつもの方法でいいんです。必ず「肩こりや腰痛にも」効果がです。

※注意点：内臓の症状は治るのに時間がかかります。体が調子よくない時がほとんどですので、まずはじっくり休んで体力を回復させるのが一番です。



お腹ホットパックは小腸・大腸・膀胱の調子をよくします。生理痛にもテキメン。

のぶ治療院では温灸で直接治療しています。



体調が悪いときは岩盤浴でリフレッシュ！