

肩・首・頭が
スツキリしない…など
不快なお悩みに

中枢神経を通る首筋のストレスは万病の元！

身体のごくかが不調な時、その信号は神経を通じて脳へと伝わります。そして脳は「ココ」に不具合が発生している指令を各部に返します。この時の、あらゆる信号の通り道が頸椎。だから、首が歪んだり縮んだりすると首ばかりか、様々な全身の不調につながってしまいます。

成人の頭の重さは、体重の約一割。その重たい頭を一日中支えている首は、一番ストレスがたまりやすい所です。現代人の慢性的な運動不足や悪い姿勢、長時間のデスクワークや車の運転など、前屈みの多い日常生活において頭の後方の筋肉は絶えず緊張し、クッションの役割をしている腰椎の湾曲にも狂いが生じやすくなるようです。

首のストレッチで スツキリ！



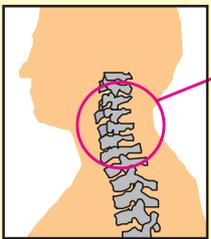
治療現場でも首のストレッチは重要です

アスカ鍼灸治療院院長
福辻 鋭記先生



首の骨(頸椎)は全部で7つの骨から形成され、それを筋肉、靭帯が何重にも重なりカバーしています。また、頸椎は実は少し湾曲した構造になっており、重い頭を支えるクッションの役割を担っております。

ところが、姿勢の悪い人は首が緊張しやすく、後頭部にある筋肉が緊張しやすくなっており、肩から首筋がいつも重たい感じがしています。よく施術では首のポイントを押さえながら牽引し、筋肉の緊張をほぐし、リラックスしてもらっています。



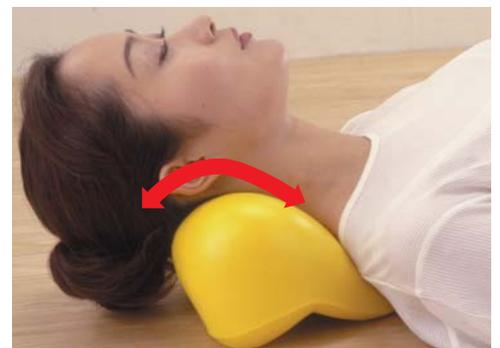
脳の命令を伝える脳脊髄神経は約30万本もの神経繊維の束となって背骨の中を通っています。その神経が圧迫され、混線を起こすことで、体に異常が発生します。
特にこの部分のズレは全身のトラブルに!



首ストレッチャー
1,764円(税込)

●サイズ: 約幅27×奥行21×高さ13cm
●材質: ポリウレタンフォーム ●中国製

首筋押圧&ストレッチ枕



縮こまり、緊張やストレスがたまった首筋をたった5分でスツキリとリフレッシュ。

※短い時間からお試し下さい。

1回5分、頭の重さで自然に首をストレッチ。視界もスツキリ！
自分の頭の重さを利用して自然に首のストレッチができる画期的なクッションです。仰向けに横たわると、特殊フォームが頸椎を自然に支え、頭部の自重で首をストレッチ。さらに頸部を支える凸面が、首の付け根のポイントを押し、緊張して凝り固まった筋肉もリフレッシュ。5分横たわるだけで爽快感が得られます。

Copyright (C) 2009.08.28 Dream All Rights Reserved