



爽快通信

2011年12月 第11号

324-0057

快整体院 大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287 (23) 1203

ホームページ <http://kaiseitaiin.com>



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。今年もあとわずかとなりましたが、今年は大変なことが沢山いろいろとありました。その分来年は、明るい良い年になるようお願いして止みません。

寒さもいよいよ本格的になり、また気温の差も相変わらず激しいので、体調を崩さぬよう十分気をつけて下さい。

今、当院では、パスキネルゲルシートという湿布を扱っています。半年前位に、疲れがたまっていたせいか、朝一番の方を施術していた時に、急に腰を痛めてしまいました。その方の後も予約がずっと入っていたので、さあどうしようかと考えていたところ、以前送られてきたシップの試供品があったことを思い出し、ダメ元で貼ってみたら、とても効果があり、なんとかその日乗り切ることが出来ました。それまで、シップはただの気休め程度にしか思っていなかったのですが、意外な効果に驚き、考えを改め、それ以来取り寄せて、

急性の症状の方に使用したり、希望の方に販売させていただいています。

パスキネルゲルシートはいろいろな成分が含まれているのですが、その成分の1つにヒマシ油があり、ヒマシ油が効くのではないかと考えています。ヒマシ油はかなり昔からあり、イエス・キリストやその弟子達も愛用していたらしく、別名「キリストの御手(掌)」とも呼ばれた癒しの万能オイルだそうです。皮膚から浸透していったヒマシ油が小腸壁にあるリンパ組織の集合体を刺激し、免疫系に好影響を及ぼす結果、自然治癒力を強めるようです。

最近はお本人用とご家族用にも買っていかれる方も多く、喜んでいただいています。

今回は枕についてお話しします。



快眠・快調 枕にあり

体に合わない枕が、首や肩の痛み、凝り、睡眠不足を招いていることが多く、枕を替えて良くなる事もある。それではいったいどのような枕が良いのか？枕外来で有名な医師、山田朱織先生の良い枕の条件をご紹介します。～以下読売新聞 平成19年7月8日(日)より～

これまで約5000例の枕調節をしてきた山田さんによると、主なポイントは、高さ、固さ、形の3点。首に負担がかからず、寝返りしやすいことが、よい枕の条件だという。

こんな条件に合う枕を手に入れるには…。「高いお金を払う必要はありません。使い古しの座布団とタオルで、自分に合った枕は作れます」と山田さん。

家族や友人に見てもらいながら、タオルの枚数で高さを調節。ちょうどよい高さになったら座布団とタオルをテープなどで固定し、布のカバーをかければ出来上がり。毛足の短い固めのタオルケットを積み重ねることも作れる。

ただし、「頭の重みで次第に低くなるので、定期的に高さをチェックしてほしい」と山田さんは話す。

【高さ】

高さは、あおむけに寝た時の首の角度が、5~15度になるように設定する。この範囲内なら、首の骨が不自然に曲がらず、背骨の中を通る神経が圧迫されにくい。

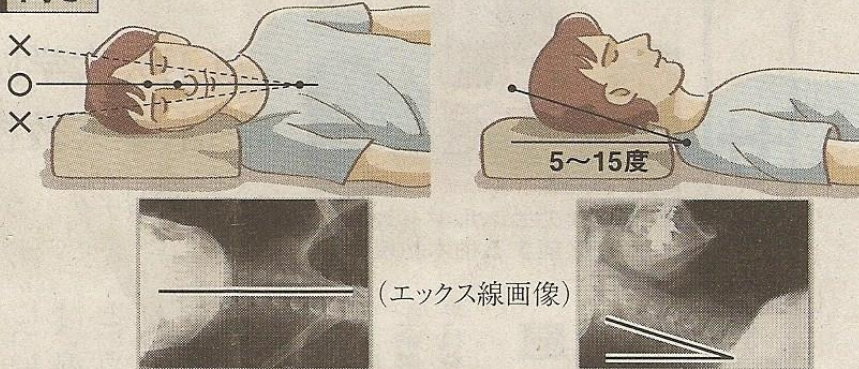
横向きの状態では、額の中心—鼻—胸の中心が水平になる高さがよい。肩幅の分、あおむけより高さが必要と思う人もいるかもしれないが、「肩関節が柔軟に前に出るので、横向きで合わせれば、あおむけもちょうどよくなる」という。

【固さ】

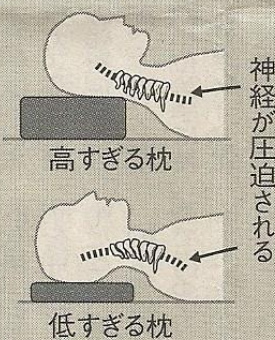
「柔らかい材質はお勧めできない」と山田さん。①枕に頭がうずまって、寝返りがしにくくなる。②高さを調節しても誤差がでやすい——などの欠点があるからだ。朝起きたとき、頭の形にくぼみができるようなら、柔らかすぎる。

快適な枕の条件

1 高さ



<悪い例>



身長と枕の高さの目安

	150	160	170	180
男性	5.0~6.0	5.5~6.5	6.5~7.0	7.0~8.0
女性	4.0~5.0	5.0~5.5	5.5~6.5	

※ 体格によって差は大きい。表の数値は中肉の場合。単位はセンチ・メートル

▼タオルで枕の高さを調節する
山田朱織さん(左)



2 固さ

- = 頭が5ミリ以上沈まない程度の固さ
例) よく使ってぺちゃんこになった座布団のイメージ
- ✕ = フカフカした柔らかいものは問題あり。朝起きたとき、頭の形にへこみ
ようなら、柔らかすぎ
例) 羽毛やソバガラなど

3 形

- = 平坦
- ✕ = 凸凹

(山田朱織さん監修)

【形状】

寝返りのしやすさを考えると、平坦な形がお勧め。頭がのる面は縦25センチ横50センチ以上あればよい。

