



## 肩こりの方へのご注意

### まずはご自分の肩こりの種類をご確認下さい

肩こりはいくつかの種類に分けることができます。

#### ①原因となる病気が無いもの・・・全身を使わないことから起こる筋肉の疲労

- ・長時間での同じ姿勢、不良姿勢、机と椅子のアンバランス、不良姿勢による長距離運転など、“全身を使わず、同じ筋肉のみ使いつづける”結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりとしてあらわれたもの。

その他

- ・肥満、なで肩、猫背、筋肉の衰えなど肩こりをおこしやすい体形からくるもの
- ・悩みや不安、怒り、緊張など心因性のストレスからくるもの
- ・眼精疲労
- ・冷え性、運動不足、きつい服や下着、アクセサリ類、歯のかみ合わせによるもの

#### ②病気が原因となるもの・・・内臓疾患、関節や骨の異常、三半規管の異常など

頭痛・頭重（頭が重い）、めまい、動悸、胸が痛む、倦怠感、耳鳴り、背中が痛む、左肩/右肩が痛む

\*これらの症状が併せて見られる場合は一度、医療機関への診察をお勧めします。

フーレセラピーの効果が期待できるのは①の肩こりです。

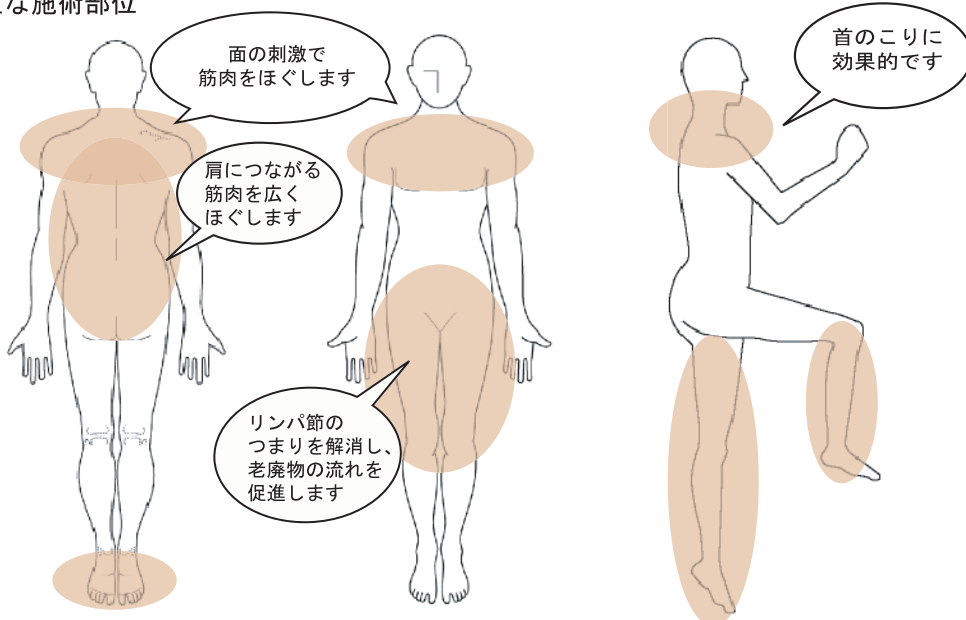
-フーレセラピーでは-

- ・マッサージ効果で緊張した筋肉をほぐします
- ・血行を良くすることで筋肉の疲労を解消
- ・リンパ液の流れを良くする事により、老廃物の排出を促します
- ・一定のリズム、アロマや音楽で深いリラクセスに導きます

①の状態を放っておくと、緊張した筋肉が骨を引っ張り、骨格のゆがみを生じさせかねません。定期的に筋肉の緊張を解きほぐし、老廃物を貯めないことが大切です。

理想は一週間に1～2回の施術ですが、一ヶ月に一度でも続けられることをお勧めします。

主な施術部位



足には多くの血管とリンパ管があります。下半身を施術することで全身の血行とリンパの流れを良くし、肩こりの改善につながります。