

【パソコンの前で毎日をお過ごしの方、内臓の不調はありませんか?】

防
始
予
事

気になる体調不良や疲れ、もしかして手首が原因かも?!

普段、パソコンを使うことが多い方で、肩こりや腰痛のほかにも、手首や腕の痛み・痺れ、体調不良など、最近調子がイマイチと感じている方いませんか?

実は、これらの症状はマウス症候群とって、パソコンのマウスに関係あるんです! マウス症候群とは、長時間マウスを使用して手首に負担がかかってしまうことが原因で起こる体の不調のこと。手首の痛み・ひじや肩の痛み・頭痛・めまい・腰痛・背中の痛み・胃腸障害・むくみ・肌荒れなどが代表的な症状です。利き手に過剰な負担がかかり、指先を動かす肘下の筋肉にも疲労が起ることで、腕全体の血流が悪化します。

しかし、パソコンを使うことで、内臓の不調が引き起こされると言われても、なぜ?と思う方も多いと思います。実は、腕の神経は内臓や血管をコントロールしている自律神経とも密接に関係しています。パソコン操作で腕や手首、指先を酷使していると、腕の筋肉や手首のコリを引き起こして、神経や血管を圧迫した状態に。そして、やがては神経を通して内臓に悪影響を与え始めてしまいます。

暴飲暴食はしていないし、生活習慣にも気を使っているのに、胃腸の調子が優れないと感じている方は、要注意。パソコン仕事の原因かもしれない。放置していると、自律神経失調症や慢性疲労、さらには内臓の病気にまでつながってしまいます!

日常、手を使わない日はありません。食べることも、何かをつかむことも、書くことも、何気ないしぐさの表現も『手』がすべて行っています。大事な『手』を自由に使うためには、それを支えている手首・腕こそ、本当にケアすることが必要といえるでしょう。

インテグレーター/金子沙織



今日のオススメ インテグラシークリニックがオススメする

ハンドすっきりケア

毎日、がんばっている“手”にごほうびをあげませんか? **5,250円/30分**

手の骨や関節の調整を行い、手先から腕の筋肉まで緩めていきます。自律神経とも深い関わりがある手のケアは、リラックスにも最適。パソコンなどによる手の疲れが溜まっている方や、指をより細くすっぴんしたい方にもおすすめです。

こんな症状に効果的!

腕のだるさ

手のしびれ

肩こり

頭がすっきりしない

手先の冷え

腱鞘炎

3分間
セルフケア
手首の
ツボ押し



手首のしわの真ん中を痛みがない程度で、じんわりと押します。手首の中央から指3本分下同様に。仕事の合間などのリフレッシュタイムにオススメです。

統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

