

【なんとなく気持ちが晴れない・・・と思ったら頭のコリをチェック!】

防
始
予
事

アナタの大事な頸(くび)を
ちゃんといたわっていますか?

脳に栄養や酸素、必要なホルモンを運ぶパイプの役割を果たし、神経の伝達経路でもある頸は「第2の脳」。こり固まった状態が続けばさまざまな不調を引き起こしかねません。最近、気持ちが滅入る、寝付きが悪い、頭が重い、肩がこる...そんな症状を感じている人は、もしかして、頸のコリが原因かもしれません。

頭蓋骨内から出た神経は束になり、頸椎の間を通っています。そこを取り巻く筋肉がこり固まってリンパの流れや血流が滞ると神経伝達物質がスムーズに運ばれません。実はこの「神経伝達物質」は、気分の高揚・鎮静など精神状態にかかわる、とても重要な物質です。そして、頸は神経や物質の大切な通り道でもあるのです。

脳に栄養や酸素、必要なホルモンを運ぶパイプの役割を果たし、神経の伝達経路でもある頸は「第2の脳」。こり固まった状態が続けばさまざまな不調を引き起こしかねません。最近、気持ちが滅入る、寝付きが悪い、頭が重い、肩がこる...そんな症状を感じている人は、もしかして、頸のコリが原因かもしれません。

体が前傾してしまい、通常の約3倍もの負荷が頸にかかってしまっています。放っておくと深刻な事態を引き起こしかねない頸のコリ。自分でできる対策としては、まず温めること。緊張状態にある筋肉が緩和し、身体を緊張させる働きのある交感神経が鎮まり、リラクセスさせる副交感神経が優位になります。ホットタオルを頸にあてたり、入浴で全身を温めるのもよいでしょう。

ただ、頸とつながっている肩や背中では、なかなか自分ではケアしづらい場所です。きちんとした知識、技術をもったプロの手によるケアをおススメします。コリがつかうと感じたときは、サロンでのトリートメントで、大事な頸をいたわってあげましょう!

インテグラーター/滝島麻理



今月のオススメ
インブルーヴがオススメする

深整頸ケア

インブルーヴでしか受けられない深整頸ケア。頸の奥の深〜い層までしっかりほくします!

6,300円/30分

頸をしっかりとほくしてもらったことはありますか?

頸は、脳へとつながる大事なパイプ役でもあり、視神経や内臓と関連するポイントとしても、とても重要な部分です。表面の筋肉、深層の筋肉もプロの手でしっかりとほくしてもらいましょう。眼のスッキリ感も断然違います!

こんな症状に効果的!

眼精疲労

頭痛

イライラ

不眠

やる気ダウン

肩こり

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

10月のテーマは「ストレスに強くなる!」。ストレスに対処できる元気な身体をつくりましょう。

▶10月8日(木)・22日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

だるさや慢性疲労を感じる方にはオススメです! ヨガで代謝アップをはかりましょう!

▶10月1日(木)・15日(木) 19:00~20:15



3分間
セルフケア
頸コリ
対策

頸を回します。グルグルと速く回さず、痛いと感じるところはゆっくりと慎重にストレッチをしながら、2~3分程度かけてゆっくり回しましょう。

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 東京都中央区銀座1-5-14
銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 20:00) 予約制・水曜定休日

03-3567-0511

http://www.i-improve.jp/

*詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。

