



腰痛改善 理論編

その2



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 筋肉や関節の問題だけでなく皮膚の緊張が改善しにくい腰痛に.....	5
2 : 腰に痛みを感じているが腰の治療では改善できない腰痛.....	9
3 : 腰痛を改善する事も悪化させることも可能なストレッチ.....	12
4 : 腰痛対策として姿勢を改善しようとし過ぎてませんか?	18
5 : 生理痛と腰痛の関係	24
6 : ソファや椅子に長く座っていても腰痛を起こさない対策は?	27
7 : 大雪の中腰痛に悩む人の対策と改善法	30
8 : 庭の手入れで起きた腰痛を改善するためにはどのような対策が?	37
9 : 痛みを改善したくて病院やマッサージへ通うが思うよ	

うに効果が出ない理由は？	45
10：肩の痛みと腰痛の原因は同じ筋肉？	53

❖ 1 : 筋肉や関節の問題だけでなく皮膚の緊張が改善しにくい腰痛に

腰痛の原因となるものには、

1. 筋肉の炎症
2. 腰椎関節の捻挫
3. 腰椎の歪み
4. 腰椎椎間板ヘルニア
5. 腰椎の骨折

などが、整形外科的に診られる、定番の腰痛ですね！

ところが、それ以外にも意外と多いのに、原因がわからず、なかなか治らない腰痛があります。

それが、今回取り上げる、

皮膚の緊張による腰痛です。

例えば、

1. 手術の経験がある
2. 大きな傷跡がある
3. 内臓に炎症や潰瘍がある
4. 肥満になりつつある

などが、原因となっている場合、どのような検査をしても、全く異常がみられず、治療の手段がないと言われる場合があります。

ところが、鍼灸であれば、定番中の定番といえる腰痛。

上にあげた原因は、全て皮膚の緊張を作ります。

その緊張が、腰の可動域を制限するほどの緊張であれば、腰痛となり、肩の可動域を制限するような緊張であれば、五十肩の症状を生み出してしまふ事があるということです。

身体を入念に触って、バランス異常を見つける触診を、徹底的に行う鍼灸であればこそ見つけられる腰痛の原因。

本当に面白いように、皮膚の緊張が抜けると、腰の緊張も取れ、同時につらい痛みも抜けてしまいます。

筋肉の炎症や、椎間板ヘルニアとは違い、症状は強くとも、皮膚の状態が改善されれば、嘘のように腰痛も改善されるのが、このタイプの腰痛。

ただし、癌や子宮筋腫、卵巣肥大などの原因で、肥大している場所の皮膚が緊張している場合は、皮膚の緊張自体なかなか取ることができません。

病原である腫瘍や肥大している臓器が、改善されなければ、当然腰痛も改善されないのです。

それでも、原因の分かっている腰痛と、原因不明の腰痛では、不安感が全く違いますよね！

不安感は痛みを強めます。

しかし、原因が理解されれば、痛みの強さも軽減するんですね！

このような腰痛もあることを理解していると、助かる面があると思います。

❖ 2 : 腰に痛みを感じているが腰の治療では改善できない腰痛

腰痛が長期化すると、段々腰が曲がってくる事ってありますよね！

そんな時、ほとんどの人が、

- 腰が相当悪くなった
- 年を取った

などと思いますよね。

ところが、これ。

合っているような、合っていないような。

実は、このままの状態を続けていると、

腰痛が悪化する可能性が高くなるし、年を取ったように見られる

というだけなんですよ。

というのも、この状態は腰痛は腰痛でも、

”腰が悪い腰痛”

ではないからです。

どういう事かというと、腰という場所は、背骨の後ろ側にあると理解していますよね！

実は、ここに落とし穴があって、背骨の後ろ側だけの筋肉の問題であれば簡単なのですが、背骨は前側にも筋肉がなければ、身体を支える事ができません。

しかし、背骨の前側の筋肉の前には、さらに腎臓や胃腸が

あり、さらに腹筋群があります。

そのため、この背骨の前側の筋肉に痛みがある場合、腰の奥の方に痛みを感じるようになるんです。

従って、

**腰に痛みを感じているが腰の治療では、
改善できない腰痛**

ということになるんです。

このタイプの腰痛の原因となる筋肉が、腰痛の症例によく出てくる

大腰筋

ということになります。

❖ 3 :腰痛を改善する事も悪化させることも可能なストレッチ

慢性的な腰痛を持っている方は、大抵、何種類かのストレッチを行っているといます。

まあ、スポーツ経験やストレッチの方法さえ分からない人は、

「ただただ、腰痛を我慢しているだけ！！」

という人もいるでしょう。

急性の腰痛は、まだまだ炎症が激しいため、この状況でストレッチなどを行えば、腰痛が悪化する事は誰もが理解できるところではないでしょうか？

しかし、慢性化した腰痛でさえ、ストレッチを誤った方法で行うと、悪化させてしまう事があるんです。

今回は、そのことについて、書いていこうと思います。

ストレッチは何のために行うか？

ストレッチを行う時には、大抵、柔軟性を高めるために行なっていると思います。

ところが、ストレッチをいくら行ってみても、

柔軟性が高まらない事ってありますよね！

こんな場合、どのように感じてますか？

1. 自分の身体は、本当に固いなあ！
2. なかなか柔らかくならないから、もっと一生懸命やらなくっちゃ！
3. 病院で教わった通りやっているのになあ？
4. 自分には柔軟性を高める才能がないのではないだろうか？

などなどの、考え方を持っている人は、要チェックです。

ストレッチのコツは？

ストレッチで失敗するところは、大抵二つあります。

1. 呼吸が合っていない
2. 伸ばそうとし過ぎている

この二つです。

呼吸が合っていないとは？

1. 息が止まっている状態で筋肉を伸ばそうとしている
2. 深呼吸をしながらストレッチしていない
3. 息を吐きながら筋肉を伸ばす
4. 息を吸っている時は筋肉を伸ばしてはいけない

この4つがポイントを握ります。

伸ばそうとし過ぎているとは？

ストレッチは、筋肉を伸ばすものと勘違いしている人がいます。

これは、ある意味正しいのですが、ある意味間違っています。

どういう事かというと、

筋肉を伸ばしている時は、その筋肉の反対側の筋肉は縮んでいる。

という事を忘れてはいけません。

要は、筋肉を伸ばそうとする時は、筋肉を縮めることでもあるんです。

柔らかい筋肉を作ろうとした場合、筋肉に力が入っていれば、伸びるわけないのは、誰でも分かりますよね！

ところが、ストレッチとなると、伸ばそうとし過ぎるあまり、ストレッチしている筋肉に意識が向き過ぎて、意外とその筋肉に力が入っている事が多いんです。

逆に、筋肉を伸ばすための動きをするための筋肉に、意識が100%いつている人は、どのくらいいるのでしょうか？

ストレッチで、筋肉の柔らかさに改善が見られない方は、ほとんどこの部分が欠けているんですね！

❖ 4 :腰痛対策として姿勢を改善しようとし過ぎてませんか？

腰痛を長く患っている方の特徴として、

1. 姿勢を正す
2. コルセットなどで姿勢の矯正をする
3. ただひたすら我慢する
4. 本やDVDを購入し自力で治す方法を習得しようとする
5. 病院や治療院で治してもらうため通う

など、いろいろありますが、その中で、腰痛対策として

姿勢を正して、腰痛のリスクを避けようとする場合の注意点について、解説していこうと思います。

歪みは腰痛の元

というイメージがあると思いますが、実はそうではありません。

「えっ！背骨って真っ直ぐじゃないといけないんじゃないの？」って思われた方。

そうなんです。

真っ直ぐではいけないんです。

背骨は、前後から見ると真っ直ぐなんですけど、横から見たら、軽くS字状にカーブしているのが正常の背骨なんです。

従って、高層ビルのように、どこからどう見ても、真っ直

ぐ縦長の状態では、

背骨の状態は異常

ということになります。

ところが、腰痛を長く患っている人は、なぜか背骨を真っ直ぐにしたがります。

実は、私も昔は、そう思っていました。(照笑)

ですので、この部分を知らないのは、医学の勉強をしていない人にとって、いたって普通なんです。

腰痛で苦しんでいる時、一番大事なのを姿勢と思っている人が多いと思いますが、これも違います。

身体には、たくさんの筋肉や関節があります。

どれも、身体を動かすためのものです。

そして、背骨周りの筋肉で、最も発達し大きい筋肉は、腰回りに集中しています。

従って、背骨の中で、最も動かさなければならないのが、

腰

という事になります。

ところが、姿勢を正そうとし過ぎている人は、たいてい、後ろを振り返ったりする時に、腰を固定して、上半身全体で振りむこうとします。

これでは、腰の機能はどんどん衰えてしまうだけ。

「いやいや！腰が痛いんだから仕方ないじゃん！」という声もあると思いますが、これは、重心のかかり方が悪いだけなんですね！

腰痛を起こす人の特徴は、腰に重心をかけている人がほとんどです。

これでは、腰に負担がかかり過ぎてしまうのです。

そして、姿勢を気をつけている人ほど、腰に重心をかけている人が多い。

この重心軸を、腰の少し前にもっていっただけで、あっという間に、腰痛が改善される事に気付いている人が、少ない

んですね！

実は、私もそうでした。(照笑)

ですので、知らないからって落ち込む必要はありません。

今から変えれば良いだけです。

が、しかし、なかなか難しいと思います。

なぜなら、普段動かさない筋肉を意識しなければならないからです。

❖ 5 : 生理痛と腰痛の関係

生理痛で腰に痛みが出る事って多いですね！

生理は子宮で行うもの。

子宮は、お腹にある臓器。

けれど、毎月生理の時期には、

お腹も痛みが出るけれど、腰痛の方がつらい！

という方も多いと思います。

なぜ、このような現象が起きるのでしょうか？

しかも、

腰痛なのに、何となく腰の奥に痛みがある

という感覚の人も多いはず。

これには、大腰筋という筋肉が絡んでくるんです。

大腰筋は、背骨の前側から、股関節につながっている筋肉。

その筋肉は、子宮のすぐそばを通るような場所にあります。

そのため、大腰筋が冷えるだけでも、生理痛のような腰痛を発症する事があるんです。

お腹側にある筋肉でありながら、腰痛を繰り返す大腰筋。

名前の通り、腰にとっては、非常に重要な筋肉です。

生理の時には、子宮へ血液が集まってきます。

しかし、血液が足りない場合(貧血など)、子宮の外側まで、血液が回らなくなる場合があります。

すると、子宮のそばを通っている大腰筋の栄養が足りなくなります。

そのため、大腰筋が急に機能失調を起こし、痙攣します。

これが、腰痛の時の状態です。

そして、出血が一段落すると、栄養が足りなかった部分へ、栄養補給され、筋肉の状態が修復されることで、痛みが緩和する。

という流れとなります。

❖ 6 : ソファや椅子に長く座っていても腰痛を起こさない対策は？

柔らかいソファやクッション性の高い椅子に、長時間座っていると、立ち上がった時に突然、腰痛に襲われる時ってありますよね！

こんな経験をされていても、腰痛の原因は、腰にあると思っている人が多いようです。

確かに、腰が悪くなるから腰痛が起きるのですが、この場合の腰痛の原因は、明らかにソファや椅子にあるんです。

柔らかいところに座ると、非常に座り心地が良く、体勢を立て直すことなんて、すっかり忘れて何時間も！！なんて事になります。

ここが大きな落とし穴なんですね！

そもそも、関節や筋肉は、身体を動かすために、作られた器官です。

そして、この二つが動かないときには、血液も流れにくくなっているんです。

血液がうまく流れなければ、組織に栄養が運ばれません。

一番流れにくいところは、動かしてないところです。

座っている時に、一番動いていない場所。

しかも、座面や背もたれで圧迫されている場所。

そう、それが**腰**なんです。

その栄養失調を起こしている腰を、急に動かそうとする動きが、**立つ**という行動になるんです。

このような事が起きないように、どのようにすればいいのか？

その対策として、覚えておいてほしいのは、「長時間座っていたなあ！」と、思ったら、

腰を浮かせる前に、ゆっくりと深く、腰を前に曲げてみてください。

これを行うことで、背もたれの部分で圧迫されていた、腰の筋肉が解放され、血液循環が回復し、筋肉を傷つけることなく、起き上がるようになるでしょう。

❖ 7 :大雪の中腰痛に悩む人の対策と改善法

今年の冬は、大雪情報が全国で巻き起こっていますが、今、このブログを読んでいるあなた！！

腰痛で苦しんでいませんか？

雪で腰痛？

雪の影響で、

1. 外出もせずに、コタツやソファで座りっぱなしだったため腰痛に
2. 雪かきで腰痛に
3. 大雪で渋滞にはまり、腰痛に
4. 雪のためタイヤ交換やチェーンをはめていて腰痛に

こんな原因の腰痛になっていませんか？

腰痛の共通点

これらの腰痛には、共通点があります。

それは、全て前かがみの状態でい続けたということです。

要は、お腹の筋肉が縮み、腰やお尻の筋肉が伸びているという状況だということです。

この状況で腰痛になるポイントは、腸腰筋という筋肉がキーになってきます。

この腸腰筋とは、

- お臍の裏側辺りの背骨の前側から股関節へ伸びている大腰筋
- 腸骨（骨盤）の裏側（内側）から股関節へ伸びている腸骨筋

この二つの筋肉が一緒になって、腸腰筋という名前がついています。

この腸腰筋が、上記の姿勢では、全てにおいて縮んでいる状態になります。

腰痛の原因

座っていたりしゃがんでいたり、もしくは前かがみでい続ける間は、筋疲労が起きる程度で、痛みにはなりません。

しかし、どのような姿勢であれ、疲労が起きれば、腰を伸ばしたくなります。

または、立ち上がったたり、雪を移動するためには腰を伸ばさなければなりません。

腰痛は、このような姿勢の変化が起きる時に発症するんです。

なぜか？

腸腰筋が、楽に伸びてくれる柔らかさを失っているからです。

特に、この寒さ！！

家の中にいても、寒くて全身の筋肉に力が入ってしまいます。

筋肉が固まっている場合、筋肉を縮めるのは、動きにくさがある程度で、傷める事はほとんどありません。

しかし、固まっている筋肉を、急に伸ばしてしまうと、古くなった輪ゴムのように、ブチって千切れてしまいます。

筋肉は、繊維の束です。

この千切れた筋肉がその繊維一本であれば軽傷、多くなればなるほど重症。

さらに、そのような筋肉が多ければ多いほど、全身に痛みがちりばめられる、全身筋肉痛のような状況になるんです。

このような腰痛にならないよう、どう対策すればいいか？

1. お腹を温める。
2. 常に腸腰筋の柔軟性を上げておく。
3. 腰を伸ばしたり、立ち上がるときには、お腹に力を入れながら腰を起こす。
4. 長時間同じ姿勢を続けなければならない場合、ラジオ体操などで腰の運動を適宜入れるようにする。

などに注意を払いましょう。

さらに、

このような腰痛になってしまった場合、どのように改善すればいいか？

1. 十分にお腹を温めつつ、腰を冷やす。
2. 痛くない範囲でお腹の筋肉の運動を行う。
3. 3日以上腰痛が続いている場合は、積極的に身体を動かす。
4. 安静にするのは1～2日までにする事。
5. 痛みがある程度治ったら、腰の筋力強化を行う。

このような事を注意し、腰痛を改善していきましょう。

❖ 8 :庭の手入れで起きた腰痛を改善するためにはどのような対策が？

今回は、

庭の手入れをしていて腰痛になった場合

についてです。

自宅の庭に、雑草が生えたり、花や植木の手入れをしていて、

気付いたら腰痛になっていたなんて事があります。

このような腰痛の原因として

1. 姿勢が悪かったため腰痛になった
2. 寒い中、長時間作業していたため腰痛になった
3. 老化現象のため腰痛が起きた
4. 筋力が低下してきたことで腰痛になった

など、と考えるのが一般的ですよね！

これは、合っているようだけど、本質的な原因をつかめて
いるとは言えません。

どういう事かというと、どの原因に対しても、

どう治療したら腰痛を改善できるのか？

が不透明だからです。

1. 姿勢によって、筋肉や歪みがどうなっているのか？
2. どこが冷えていて、どこを温めればいいのか？
3. 老化現象とは、どういう事を言うのか？
4. どこの筋力を上げれば改善できるのか？

このように、それぞれの原因に対して、対策を明確に立てることが難しいのです。

では、どうすれば、このタイプの腰痛を改善できるのか？

まずは、庭の手入れで一番多い姿勢パターンとして、しゃがんで行った場合で説明していきます。

姿勢として、イメージしてください。

ちょうど、和式トイレで、しゃがんでいる状態に似た姿勢

で、行う事が多いと思います。

この姿勢では、お腹が縮み、背中側の筋肉が伸びている状態となります。

この姿勢から、立ち上がるという事で、作業が終了となるのですが、この終了となった瞬間が、一番危険な時間帯なんです。

終了ではなく休憩でも同じことなのですが、立ち上がる時には、お腹の筋肉が伸びる必要があります。

筋肉が伸びてくれないことには、腰が伸びてはくれません。

腰が伸びなければ、立つことはできません。

そこで、腰に「うっ！！」と、力を入れ腰を立てようとして
ます。

これが、腰痛の原因なんです。

この腰痛には、大きく二つの筋肉が絡んできます。

1. 大腰筋
2. 脊柱起立筋

この二つの筋肉は、特に背骨を立たせるために、支柱として働く、腰の筋肉で最も重要なコンビなんです。

しかし、しゃがんだ姿勢は、大腰筋が縮み、脊柱起立筋は伸びている。

そして、立ち上がる時は、しゃがんだところから筋肉を見ると、大腰筋が伸び、脊柱起立筋が縮まなければなりません。

ここが**最大のポイント**となります。

この時に、二つの筋肉の筋力及び柔軟性のバランスが取れていれば、どこも痛めることなく立ち上がる事が出来ます。

しかし、バランスが取れていなければ、痛みが出るため腰痛となるのです。

例えば、縮んだ大腰筋が、立ち上がる時に、伸びてくれない。

従って、腰を伸ばすために、脊柱起立筋に力を入れ、筋肉

を縮めることで、身体を立たせます。

しかし、脊柱起立筋の力だけでは、縮みきった大腰筋のパワーに負けてしまいそう。

かといって、腰が曲がったままでは・・・？

ということで、さらに、脊柱起立筋に無理な力を入れ立ち上がる。

この無理な力加減が筋肉を痛めてしまい、腰痛となってしまうのです。

このような腰痛の場合、改善させるために取れる対策はというと、

1. お腹を温め、大腰筋を緩める
2. 腰を冷やし、脊柱起立筋の炎症を抑える

このような**改善策**を取る必要があります。

腰が痛いからと言って、安静にしても治りません。

コルセットを巻いてもダメなんです。

鎮痛剤を飲んだとしても、筋肉は緩みません。

筋弛緩剤を飲んでも、炎症は止まらないんです。

**腰痛の原因を知り、適切な対策を立てる事が、
腰痛を改善する秘訣なんです。**

❖ 9 : 痛みを改善したくて病院やマッサージへ通うが思うように効果が出ない理由は何？

首や肩の痛みがつらくてマッサージを受ける。

マッサージしてもらっている時は、非常に気持ち良く受けていた。

しかし、終わってみると、結局痛みは残ったままだった。

または、腰痛がつらくて、腰痛改善で有名な整体を受けてみる。

すると、痛むポイントを的確に指摘をしてくれた。

「これなら改善しそう。」と、よろこんでは見たものの、

ボキボキ！！

バキバキ！！

音は鮮やかになったのだが・・・。

膝の痛みがつらく、整形外科に通うと、「膝の水を抜きましよう」と言われ、何度も膝の水を抜いて見る。

膝の水が抜けた瞬間は楽になるが、少し時間が経つと、膝の痛みはすぐに復活。

などなど、痛みにつまらぬ悩みは数多くあるでしょう。

あなたは、なぜつらい痛みがなかなか治らないと思いますか？

運がなかったんでしょうか？

老化現象なのんでしょうか？

痛みの取れにくい体質なのんでしょうか？

不治の病にでもかかったのんでしょうか？

太っているからなのんでしょうか？

なぜ痛みが取れないんでしょうか？

痛みの原因はさておき、診断名だけにこだわりを持っていませんか？

例えば、

椎間板ヘルニア

五十肩

変形性膝関節症

頸椎症

椎間板症

などなど、これらの名前で何が決まったのでしょうか？

これらの診断名は、医師の治療手段を決めるだけなんです。

診断名に間違いがなく、その診断名に見合った治療方法が
確立されていれば、

間違いなく病院で治ります。

では、あなたの痛みはどうですか？

1. 診断名がついて、痛みは取れましたか？
2. 診断名はしっかりと確定されたんでしょうか？
3. その診断名通りの治療方法がしっかりとなされているんでしょうか？
4. それでも、痛みが取れていないとすると、何が問題なのでしょう？

診断名は合っていそう。

そして、診断名に対する治療もしてもらっている。

でも、痛みが取れないという事もありますね。

もしかしたら、確定診断では違う診断名になっていたのかもしれないですね。

要は、疑いの段階で、それらしい名前がついている場合です。

しかし、診断名って、それほど重要ではない事を知っていますか？

診断名で重要な疾患は、癌や脳梗塞、心筋梗塞、感染症などです。

これら重症化する恐れのある病気に関しては、診断名が非常に重要です。

そして、それ以外の重症化の恐れのない疾患に関しては、診断名よりも、痛みや症状の原因が重要なんです。

例えば、ヘルニアならヘルニアで、椎間板が飛び出してい

ることは、診断名から明らかです。

しかし、なぜ椎間板が飛び出したんでしょうか？

よく、椎間板がつぶれているだけで、ヘルニアと診断されている人がいます。

そして、その言葉を信じ、自分は「ヘルニア」だと信じ込んでいます。

もし、あなたが「まさしくこの状況」であるのなら、一度、しっかりとヘルニアについて、勉強する必要があるでしょう。

診断名は、保険を適用するために、最低限つけなければなりません。

従って、あやふやな状態でも、診断名がつかないよりは、
診断名がついた方が、保険が適用されるため、患者さんにとっても助かるわけです。

こんな感じでしたら診断名に対して、適切な改善方法を取れると思いますか？

このような事実を知らない人が多すぎます。

しかし、知らなければ健康を保つことなどできません。

あなたが、痛みや症状を取り除き、健康的な身体を身につけたいと思うのであれば、決しておろそかにしてはいけな
いところです。

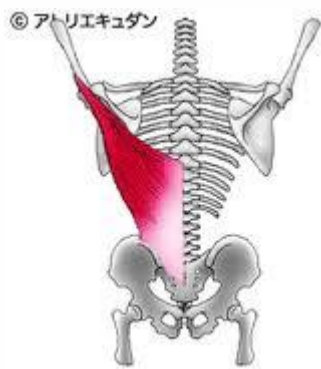
❖ 10 : 肩の痛みと腰痛の原因は同じ筋肉？

肩の痛みと腰の痛みが同時に出ることがあります。

肩を上げようとするすると肩に痛みが。

腰の脇を伸ばそうとすると、骨盤上部に痛みが出ることがあります。

「何で、肩も腰も同じ側に痛みが出るんだろう？」と、悩まれている方も多いと思います。



左側の図を見ていただくとわかると思います。

赤い部分が広背筋という筋肉です。

この筋肉が、固まっていたり、弱くなっていると、肩を上げたり、腰の脇の部分を伸ばそうとすると、肩や腰に痛みが出るんです。

この痛みは、それ以上伸ばすと、筋肉が危険ですよ！という合図です。

この場合、肩や腰の痛みを抑えるには、広背筋の状態を改善する必要があるわけですね！

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生