

疲労や過労の問題解決セミナー動画&音声

この度は、疲労や過労の問題解決セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

セミナー動画

第1部

<https://youtu.be/H1Yahej9h6g>

第2部

https://youtu.be/JotqM_AcKRQ

第3部

<https://youtu.be/vjwpJu5xJYk>

セミナー音声

第1部

<http://curehouse.jp/study/hirou1.mp3>

第2部

<http://curehouse.jp/study/hirou2.mp3>

第3部

<http://curehouse.jp/study/hirou3.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間28分

動画：<https://youtu.be/H1Yahej9h6g>

音声：<http://curehouse.jp/study/hirou1.mp3>

1. 疲労感の原因は栄養不足？
2. 疲れと睡眠と胃腸の関係
 - ・睡眠中に行うべき5つの作業
 - ・睡眠と胃腸と自律神経との関係
3. 食事と加齢と疲労について
 - ・加齢を止める唯一の方法
 - ・疲れのない身体を作るための適切な運動量とは？
4. 年齢と共に加速する身体的疲労の正体について
 - ・疲労が取り除かれる原理について
 - ・動いて疲れるときと動いていないときの疲れの取り除き方の違い
5. 疲れやすいから無理をしないのは疲れなために適切か？
 - ・動くとすぐに疲れる原因について
 - ・筋肉のどのタイプに対する疲れなのか？
6. 頑張り過ぎた後の発熱の意味について
 - ・頑張りすぎているときに発熱の前兆となる症状について
7. 疲労が蓄積した身体には腎臓へのマッサージが効果的という情報について
8. 疲れのようなことをした覚えはないのに疲れる理由について
 - ・疲れているところに最低限行わなければならない方法
9. 疲れを感じているのに身体(あるいは脳)が眠ることを拒否する理由
 - ・睡眠力を表す5つの要素
 - ・身体が拒否する場合と脳が拒否する場合の違いについて
 - ・身体の問題が起きた時に必ず行っておいたほうが良いこと
10. 疲労がなくなっても疲労が起こる原理について
11. 夜になると頭が働かなくなる理由
 - ・夜になると頭が働かなくなるのは〇〇を持っている証明
12. ストレスと疲労の関係について
13. 疲労とコリと事故と耳の関係

- ・交通事故の恐れが引き起こす耳の問題について
- ・むち打ちは病院の検査では正確に把握できない
- ・カイロプラクティックやボキボキ全体の矯正で音が鳴らないケース
- ・筋肉に起こる緊張の意味について

14. 疲れの目安について

- ・病気や症状が出た後に考えるクセを持ったほうがいいこと

15. 疲れを溜めないコツ

- ・疲れを取り除くためのラジオ体操活用法
- ・疲れしない生活の仕方は老化を進行させる方法
- ・疲れしない身体を作るために最も重要なポイント

16. 医薬品等における効能で『疲労回復』とはどのような状態のことか

- ・最も重要なことは疲労を取り除くことの先にある

質問1 寝る前に行うラジオ体操のやり方について

質問2 幼少期の事故について

■セミナー内容 第2部 約1時間25分

動画：https://youtu.be/JotqM_AcKRQ

音声：<http://curehouse.jp/study/hirou2.mp3>

- ・発熱の意味と下げる力の重要性

17. 思考と行動が伴わず体力がついていけず疲れてしまう状態を改善する方法

- ・疲れのパターンを見極め弱点を知る
- ・思考と行動がマッチした時の目安について

質問3 眠れる時間の本物と偽物について

18. 眼精疲労や肩こりなど疲れが溜まっているところへのマッサージの弊害と解決方法

- ・疲れがたまってきたところに行くべき適切な処置法

19. 眼精疲労や目の病気と共に起こる頭痛や吐き気の意味と改善方法

- ・交感神経優位型の人に起こりやすい症状について

20. 睡眠を取っても疲れが取れない原因と改善法

- ・適切な睡眠について

21. 起床後から徐々に感じる慢性的なこりや思考から頭の中が疲れる原因と回避法

- ・現代社会の特徴的な首の使い方がキモ
- ・一般常識にはない2つの首の回し方について

22. 長時間同じ姿勢でいると筋肉や関節が動きにくくなる理由と改善法

- ・同じ姿勢でい続けるときの工夫
- ・起床直後に痛みが出る場合の対処法

23. 疲労回復に適切な運動方法

- ・疲労回復法を取り入れるうえで最も重要な要素
- ・良い運動をやり始めた人の悪いパターン

質問4 症状が良くなった先の次の運動について

24. 工作中疲労を感じだすとこめかみが痛み頭痛と熱感が起こる原因と改善法

- ・この現象を理解するために気血水を知る必要がある

25. 仕事が終わると足がむくみ痛みが出て胸や背中が痛む原因と改善方法

- ・この現象を引き起こす癖について

26. 近隣の騒音で疲れが溜まる場合の対処法

- ・騒音に敏感な人は耳栓がNG

27. 右足を車にひかれてからすぐに疲れるようになった理由と改善策

- ・車にひかれた足の状態の判断方法

28. 若かったころのように寝れば疲労回復できる身体の作り方

29. 毎日の疲れをその日の内に取り除く方法

質問5 眠れていなくても横になっているだけで回復できるか？

- ・横になった状態でチェックしておいた方がいいポイント

質問6 やりたいことをやれずに我慢している疲れと、やりたいことをやって達成感がある場合の疲れた状態の睡眠に与える影響

- ・思考の疲れと肉体的な疲れは回復方法が違う

質問7 達成感が得られた後の睡眠について

質問8 高ぶった交感神経を下げる方法

- ・ストレス幅によっては達成感は恐怖になる
- ・親が作り上げる子供のストレス幅

質問9 やる気のない人を立て直す方法

- ・うつ病の調整法

■セミナー内容 第3部 約2時間13分

動画：<https://youtu.be/vjwpJu5xJYk>

音声：<http://curehouse.jp/study/hirou3.mp3>

30. 長時間労働を行いながら疲労を回復していく方法

- ・仕事で疲れている人の共通項について
- ・長時間労働で疲れている人がよくやってしまうダメなパターン

31. 忙しい平日と休日を同じリズムで生活する中で昼間の眠気を有効利用する方法

- ・昼寝をガッツリとってもいい方法

質問10 お灸の後にすごく眠くなる理由と活用方法

質問11 ヨガの寝るポーズで短時間の深い眠りにつくことがある

32. 職場の人間関係による精神的な疲労を取り除く方法

- ・誰かの影響でストレスを受けるといことについて

33. 仕事や介護で休む暇がない場合の疲労回復法

- ・究極の疲れを感じなくさせる方法
- 34. 睡眠時間の不足を補う方法
- 35. 姿勢の歪みによる身体的疲労の改善方法
 - ・間違いやすい姿勢と疲労の関係
- 36. 食生活の影響で起こる内臓疲労の回復方法
 - ・中医学的なバランスのいい食事について
 - ・漢方が苦い理由が五行色体表から理解できる
- 37. 仕事で疲れ切っている人に対して家族がしてあげられることとは？
- 38. 筋肉不足を強化するための適量の測定方法と継続方法
- 39. 正しい姿勢や歩き方で疲労を取り除く方法
- 40. 肉体疲労・精神疲労・内臓疲労・眼精疲労、それぞれの回復方法と過程と違い
 - ・肉体疲労は寝るだけでは回復できない
 - ・肉体疲労と精神疲労の回復方法は真逆
 - ・内臓疲労を回復させることができる呼吸法について
 - ・眼精疲労を回復させる運動法
- 41. 疲れがなくなったらやりたかったことや夢、目標が見つかるというのは幻想（周りの人に優しくなれる・心にゆとりができる・笑顔のなれるも同類）
 - ・未来のことを考える場合には真っ先にやっておいた方がいいこととは
 - ・『こうなりたい』と思っている人は達成できない現実の話
 - ・『こうなりたい』を達成するための唯一の方法

■疲労物質を流すために最低限必要な二つの臓器

- ・筋肉と血液の関係
- ・血液の流れを阻害するものについて
- ・血液を流すための筋肉が細すぎて流せない場合の対処法
- ・心臓が弱くて血液を流す力が出せない場合の対処法
- ・心臓の手術後に対する回復法

■疲労と過労の違い

- ・ 過労状態を回復させる方法
- ・ 過労後の回復していく体力の目安について
- ・ 過労にならないコツ

質問 1 2 高齢者の夜間尿に対するアドバイスについて

- ・ 夜間尿になってしまう目安の筋肉について
- ・ 青竹踏みで効果の出る人でない人

質問 1 3 肉体疲労・精神疲労・内臓疲労・眼精疲労が全部感じているときについて

- ・ 3つの原因とそれぞれの注意事項
- ・ ユンケルが効く人効かない人の違い

質問 1 4 骨を強化する方法について

質問 1 5 交感神経と副交感神経のメリハリのつけ方

質問 1 6 筋力を向上させるためのコツ

質問 1 7 右のあばらが出ていて左は出ていないときのお灸場所について

質問 1 8 肋骨の左右差と肝臓の関係について

- ・ 肋骨の位置調整を自力で行う方法