

キュアハウスの健康法活用セミナー動画&音声

この度は、キュアハウスの健康法活用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/pRu_tqqq42w

第2部

<https://youtu.be/GP7JrEoidtM>

第3部

<https://youtu.be/guW1mn-nWbs>

第4部

<https://youtu.be/uC7YpIJSMiQ>

セミナー音声

第1部

<https://curehouse.jp/study/kenkohou1.mp3>

第2部

<https://curehouse.jp/study/kenkohou2.mp3>

第3部

<https://curehouse.jp/study/kenkohou3.mp3>

第4部

<https://curehouse.jp/study/kenkohou4.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間39分

動画：https://youtu.be/pRu_tqqq42w

音声：<https://curehouse.jp/study/kenkohou1.mp3>

1. コリは、整形外科での物理療法、整体、鍼灸等

- ・コリが作られる順番について
- ・整形外科について
- ・物理療法について
- ・整体について
- ・鍼灸について
- ・接骨院（ほねつぎ）・整骨院について
- ・骨折や脱臼の時の選択肢について

2. 安全な食材と危険な食材

- ・危険だからと言って拒絶ばかりしているとどうになってしまうのか？
- ・生きていく上で最も重要な知恵について

3. 下半身強化のための五本指ソックス

- ・外反母趾の人が五本指ソックスを履くときのメリットとデメリット

4. かかとの上げ下げや屈伸運動や後ろ歩きや大股歩き

- ・健康に必要な方法とあなたに必要な方法

5. 寝る前に息を吐き出し鼻で吸いゆっくり吐いてから寝る

- ・その呼吸でどうなりたいかを理解しなければ結果は崩れる

質問1 裸足に近い靴は有効か？

- ・何を目的に履くのかによって効果は大きな差になる

質問2 理学療法士はどのような立ち位置なのか？

6. お風呂で首の後ろを熱めのシャワーをあびると、良く寝られる？

- ・熱めのシャワーで効果のある3つのケースについて

7. 筋膜リリースについて

- ・筋膜リリースの大きな過ちについて

8. 痛みに対する関節包内矯正について

- ・関節包内矯正が合う人と合わない人の特徴について

9. 定期的な断食は効果があるのか？

- ・断食が必要な人と不要な人について
- ・定期的な断食で健康になつてゐる感が不健康を招く
- ・自然治癒力をなくす方法

10. 足ツボマッサージ、リフレクソロジーなどは効果があるのか？

- ・人体における3つの反射について
- ・足の裏で分かることについて
- ・内臓の状態を治すために必要なことについて

質問3 足の裏に反応が出た場合はかなりやばいと捉えて間違いないか？

- ・原則的に自力で足裏の刺激による効果は得られない
- ・足の指に対する方法について
- ・足の指で他の部位の関節を楽にさせる方法

質問4 足ツボのメツチャ痛いのは？

- ・足ツボが痛い理由について
- ・足ツボでスッキリする理由について

質問5 自力で目いっぱい力を入れてその後、緩める方法について

- ・筋肉を緩めてはいけない人の筋肉を緩めるとどうなってしまうのか？

■セミナー内容 第2部 約1時間12分

動画：<https://youtu.be/GP7JrEoidtM>

音声：<https://curehouse.jp/study/kenkohou2.mp3>

- 1 1. イチローも使っている足ツボローラーが向く人、向かない人
 - ・使うか使わないかがキモ
- 1 2. 着圧ソックスの効果とリスクについて
- 1 3. 半身浴、足浴、手浴はどういう人に向いていてどういうときに効果的か？
 - ・猫舌を治す方法
 - ・半身浴神話の異常性について
- 1 4. 温泉やサウナ、岩盤浴など「湯治」という言葉があるように、どういう時にどんな使い方をすればより効果が得られますか？
- 1 5. 筋トレとスロートレーニングの違いと効果、向き不向きについて。
 - ・筋トレの目的について
 - ・多くの人が意味のない筋トレをしている理由について
 - ・鍛えたほうがいい筋肉の見つけ方
 - ・筋トレの成果を測る方法

質問6 ショフミについて

質問7 温泉旅行は効果よりリフレッシュの意味合いが強いのか？

質問8 湯あたりについて

- ・灸あたりについて

質問9 電気風呂・ジェットバス・ジャグジーについて

- ・低周波治療器やマッサージチェアについて

質問10 滝湯について

16. 筋肉をつけたいところ、痩せたいところなどに貼るだけでいい、といううたい文句の低周波機器(?)は有効的でしょうか…?

- ・取説のない筋肉がつく恐怖
- ・シックスパックになった筋肉の使い方
- ・低周波治療器の正しい使い方
- ・『本当はどうなんだろう?』の重要性

17. 金魚運動ができるスイング機器や、乗ってるだけで筋トレや有酸素運動ができる!というふれこみで上下左右に細かく揺れる振動マシーンが最近出ますが、その効果やリスクについて

18. 自分でやるトレーニングと、機械を使って機械に鍛えてもらう(?)ものとは、何がどう違うのか?

- ・一定の動きで鍛えた筋肉と不安定な器具で鍛えた筋肉の違い
- ・パーソナルトレーナーについて

19. サプリメントや健康補助食品の効果が出る飲み方について

- ・必要な栄養素の分析方法
- ・サプリメントが間食にカウントされる可能性について

20. お酒は百薬の長といわれ、適量なら体にいいと言われますが、「適量」について

質問11 お酒なら何でもいいのか?

質問12 しばらくお酒を止めてて久しぶりに飲むと酔いやすくなる理由

■セミナー内容 第3部 約1時間34分

動画：<https://youtu.be/guW1mn-nWbs>

音声：<https://curehouse.jp/study/kenkohou3.mp3>

2 1. 踏み台昇降運動（傾斜有り無し）やステッパーの効果やリスクについて

- ・心臓病や手術の後に効果的な使い方
- ・どこを鍛えたいのかを明確化することの重要性
- ・傾斜のついた踏み台昇降運動について
- ・バランスディスクの有効利用化

2 2. 座ってるだけで姿勢を矯正できるというシートの効果やリスクについて

2 3. 猫背矯正、姿勢矯正で良いとされる上半身のサポートベルトのようなものの効果やリスクについて

- ・正しい姿勢とストレスについて

2 4. 「肩甲骨はがし」というストレッチの効果やリスクについて

- ・肩甲骨と連動しなければならない筋肉や骨について
- ・自律神経を乱す肩甲骨の動きとは？
- ・ブームの怖さについて

2 5. ストレッチポールの効果やリスクについて

- ・ストレッチポールを利用するうえで最も重要なこと

質問 1 3 デスクワークで前かがみになっている身体のリセットする意味でストレッチポールの利用は意味がないか？

質問 1 4 機械で鍛えるのと運動で鍛える筋肉の違いについて

26. 真向法の注意点

- ・究極のヨガと呼んでいる所以

27. 爪もみ健康法のやり方と効果について

- ・パニック障害を落ち着かせるための爪もみ健康法

28. 目の疲れに対して目の周りのツボ押しの効果やリスクについて

- ・作っちゃいけない効果があるツボ押しの仕方

29. パラサイトクレンズについて

- ・超危険な身体の育て方

30. フラワーエッセンスについて

- ・身体的な害となるものならないもの

質問15 シックスパックに鍛えた筋肉をそのままにするとどうなるか？

質問16 目のツボ押しの仕方について

質問17 関節が詰まっているかどうかは自力で分かるものか？

質問18 足裏で全身の状態が分かるようになるものか？

質問19 5本指のシューズについて

■セミナー内容 第4部 約8分43秒

動画：<https://youtu.be/uC7YpIJSMiQ>

音声：<https://curehouse.jp/study/kenkohou4.mp3>

- ・インプットからのアウトプットからのインプットの重要性
- ・ストレッチポールで気道を狭める方法
- ・このセミナーを機に断捨離ができそう
- ・ブルブルマシーンの活用法について