

News Letter 6



だるころ治療院

大阪府三島郡島本町水無瀬 2-1-1

2021 年 9 月 1 日

Tel: 075-962-0088

<https://darucoro.com/>

9 月 1 日 「だるころニュース」

腰痛に湿布は効果あるの？

HP では腰痛の記事を特集しています。

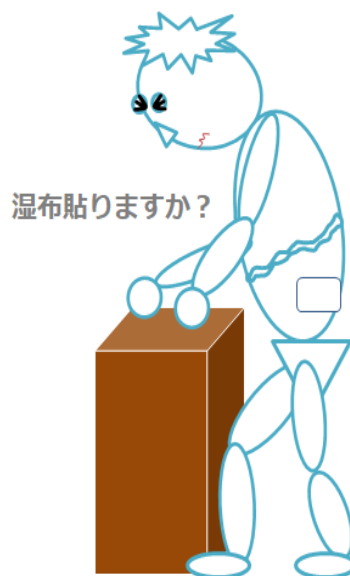
腰痛に湿布は効果あるのか？

どんな腰痛に冷湿布をして、どんな腰痛に温湿布を使うのか？

湿布をして肌がかぶれてしまう場合は、どうやって湿布を貼ったらいいのか？

様々な細かい疑問についての対策を書いています。

そして、腰痛を繰り返さないために何をしたらいいのを特集で記載しています。



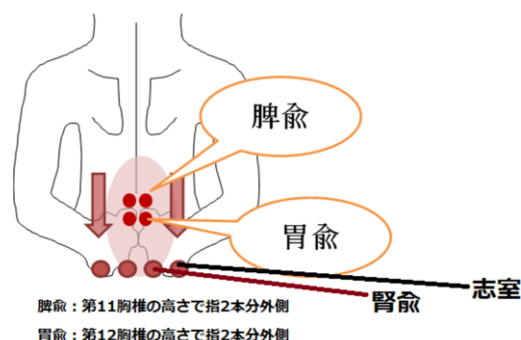
日本人の 10 人に 1 人は腰痛

1,000 人あたり、男性は約 90 人、女性は約 115 人が腰痛の症状があった事が調査で分かっています。

ただ、現在は栄養不良による腰痛も指摘されはじめています。AGE が体内で増えると、腰椎椎間板の線維輪（せんいりん）が脆くなり腰痛になるケースがあると言われています。

AGE とは？メイラード反応とは？

知っていて損のない情報を定期的に投稿しています。栄養バランスが悪い食事が引き起こす腰痛は、現代病と言っても過言では有りません。



脾俞：第11胸椎の高さで指2本分外側

胃俞：第12胸椎の高さで指2本分外側

腎俞：おへその裏側でウエストのくびれのライン
背骨から指2本分外側

（両手を深く腰に当てた時に親指が当たる部分）

志室：腎俞の指2本分外側（背骨から4本分外側）

ゆっくり息を吐きながらツボを押しましょう。



ホームページで

「コロナ禍での健康アドバイス」

お伝えしています。



QR コード



次回もぜひ News Letter をお楽しみ下さい！