

血糖値、血圧下げ、動脈硬化予防に生姜ココア

脊柱管狭窄症

頸椎症がよくなる
神経クリーニング
脳神経外科医が教える

健 康

3月号

慢性腎臓病透析

を受けないための大
全 CKD

生姜ココア

シ
ヨ
ウ

やっぱり
スゴイ

血糖値
27mg/dl 減

血圧
40mmHg 減

血管年齢
マイナス41才

の効果

高血糖、高血圧、冷えを改善

● 頸椎症 脊柱管狭窄症
● 脳神経外科医が教える
● 神経クリーニング

- 尿の色にござりであなたの病気がわかる慢性腎臓病チェック
- 糖尿病性腎症をくい止める・高血圧性腎硬化症をくい止める
- 慢性糸球体腎炎をくい止める・腎機能をアップする生活術



ムクナ豆で
パーキンソン病は防げる
イボはハトムギ茶で撃退する

別冊付録 好きなものを食べても下がる!

血糖値を下げる7種の薬草茶



神経を若返らせて痛みを改善！



いすに座って
背中を
丸めるだけ

脳神経
外科医
が教える

神経クリーニング で治る 頸椎症 脊柱管狭窄症



取材協力／福士齊
撮影協力／近藤豊
イラスト／ガリマツ、橋爪かおり
デザイン／加藤美保子

神経が老化しているかも? 神経の痛みはこんな生活から

あなたは神経の痛みが起こりやすい生活をしていませんか？
以下、7つの項目をチェックしてみましょう。



Check
2

- うつむいた姿勢をよくとる

スマホやパソコンを長時間使う人に多く見られる

- ねこ背など姿勢が悪い

背筋を伸ばした姿勢がとれない



Check
1

Check
3

- うつぶせで本を読む

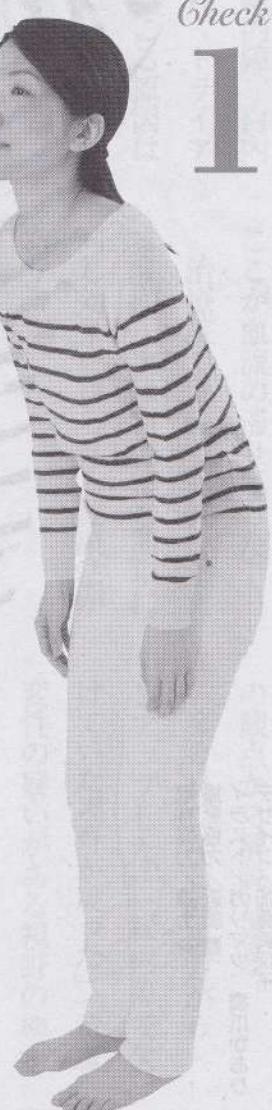
うつぶせで本を読む癖がある人



Check
4

- ストレスを感じている

イライラや不安感など、心理的な負担が多い



神経を若返らせて痛みを改善!

● 頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

まだ痛みを感じなくても、 頸椎症、脊柱管狭窄症など、

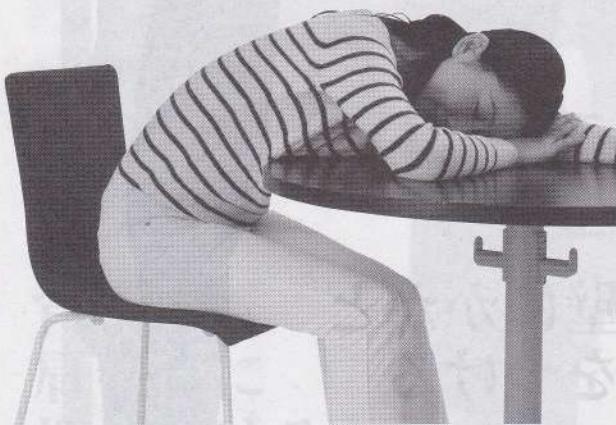
3個以上
当てはまつたら
要注意！

Check

6

疲れが
たまっている

寝不足や働き過ぎで慢性疲労ぎみ



1~3のような悪い姿勢は神経を緊張させて痛みの原因に。また運動不足による筋力低下やストレス、睡眠不足なども痛みを起こしやすい生活習慣。そして糖質のとり過ぎは神経の老化を早める。特に血糖値が高い人は要注意。



運動不足で
ある

外出が少なく、自宅で
座っている時間が長い

Check

5



Check

7

甘い物や
炭水化物が
大好き

甘いお菓子や炭水化物を
多くとっている

どうか、まず試してみよう！

チェック法のやり方

うまく立てる

立てる

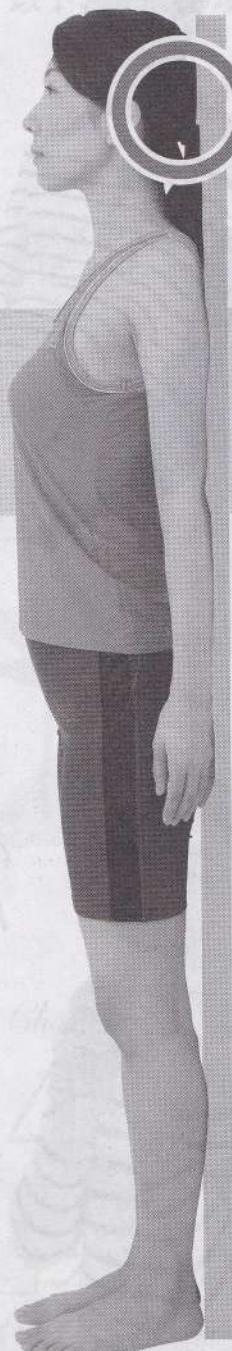
うまく立てる
立てる



2

後頭部と 背中をつける

そのまま、後頭部を壁につけ、さらにお尻、背中と順番につけていく。こうすると、後頭部・背中・お尻、かかとの4点が壁につくことになり、自然にあごをひいた正しい姿勢になる



1

壁にかかと をつける

壁を背にして真っすぐ立ち、かかとを壁につける

感じて
心理的な負担が



神経の老化が進んでいるか

姿勢のゆがみ
がわかる 壁張りつき

1日に1回
行うだけで
神経が若返る

4

背中と
肩を壁に
押しつける

チェックが終わったら、胸を出すようにして、背中と肩を壁にぐっと押しつけて、20秒数える。このとき、呼吸は自然に。これを3回繰り返す。背中や頭がつかない人も、できる範囲で行う。毎日行うと、神経が若返り、だんだんつくようになってくる



→ 3

背中がついて
いるかを
チェック

背中が壁にくっついているかをチェック。ねこ背の人には、背中や頭が壁から離れているかもしれない。隙間があれば神経の老化が進んでいる可能性が

頸椎症、
脊柱管狭窄症は
神経クリーニング
で治る

神経の痛み
とは？

神経は脳からの指令を伝える電線。 背骨がゆがむと神経の老化が進み、 首の痛みや足のしびれの原因に

くどうちあき脳神経外科クリニック院長・医学博士

工藤千秋

神経を若返らせれば 痛みの症状も楽になる

私は脳神経外科医であると同時に、街の開業医でもあるため、毎日いろいろな症状を訴える患者を診ています。

その一方で、すべての患者の悩みを解決できる方法はないものかと、考え続けてきました。

した。
そしてたどりついたのが、

老化した神経を若返らせる方

法でした。この方法を患者に実践してもらったところ、高血圧や高血糖、便秘といった「健康の悩み」、イライラや心配事、意欲の低下といった「心の悩み」、さらには今回のテーマである肩こり、首の痛み、

腰痛、足のしびれなどの「体の悩み」まで改善されることがわかったのです。

神経とは脳からの指令を全身に伝える電線のようなもの。この電線が古くなつて傷つき、脳からの指令がうまく伝わらなくなつた状態が「神経の老化」です。

特に体の痛みを引き起こす

神経は、126ページで紹介した生活習慣があると、老化

がいつそう進行します。

例えば姿勢が悪い人は、いつも背中が曲がっているので、首や腰などの骨がだんだんゆがんできます。

首の骨からは、肩や腕に向

かう神経、腰の骨からは足へと向かう神経が出ています。

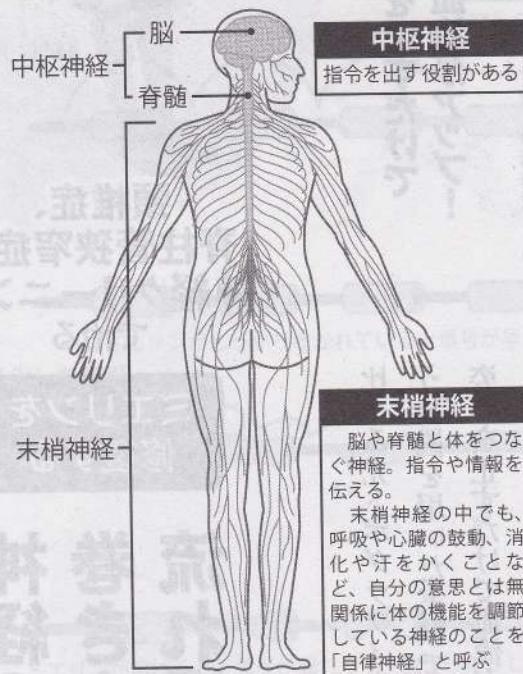
ゆがんだ骨によつて、これらの神経が圧迫されると、神経が傷ついて老化が進み、傷ついたところから過剰な電気が

1958年長野県生まれ。「脳と心の正体を突き止めたい」との思いから脳神経外科医を志し、鹿児島市立病院救命救急センター、東京労災病院脳神経外科、イギリスのバーミンガム大学脳神経外科センターなどで研さん。2001年より現職、現在に至る。著書『脳神経外科医が教える 病気にならない神経クリーニング』(サンマーク出版、1,300円+税)が話題に



頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

神経には中枢神経と末梢神経がある



体内的神経の長さは72kmにもなるといわれている。その中を電気信号が時速400kmの速さで行き来している

神経の老化を早める要因には、運動不足や睡眠不足、ストレスなどがありますが、痛みに関しては、やはり姿勢の悪さによる背骨のゆがみが一番大きいでしょう。

ではどうして、姿勢がよくなるだけで、老化した神経が若返るのでしょうか。次ページより、そのメカニズムについて、詳しくお話しすることにしましょう。

そもそも神経とはなんなのでしょうか。医学的にいふと、神経には中枢神経と末梢神経があります。中枢神経は指令を出す役割、末梢神経はその指令を臓器や筋肉などに伝えます。

ただしこの特集では、基本的に「神経」といふときは、「末

また神経は血管にもつながります。神経が老いると、血管に神経からの指令も伝わらなくなり、血管が詰まって血流が悪くなります。すると、神経に十分な酸素を送り込めなくなり、神経が酸欠状態になってしまいます。特に神経は酸素不足に対して非常に弱いので、神経の老化がいつそう進むのです。

128ページの壁張りつきちなみに、このチェック法を続けていると、だんだん姿勢がよくなつてくるので、それに伴い神経も若返ってきます。

漏れて、神経が興奮して痛みが出でてくるのです。酸素が不足すると神経の老化が早まる

が出てくるのです。

「梢神経」を指していると考えてください。なぜなら、末梢神経を若返らせることが、体の痛みの改善をはじめ、真的健康につながるからです。

さて、これまで電線に例えてきた神経に対し、脳は電気をつくる発電所に相当します。しかし、どれだけ発電所から電気が送られてきても、電線がサビついたり、切断されていれば、電気は臓器や筋肉に届きません。

背中が丸くなると痛みが出るのは?

**背骨
(頸椎、胸椎、腰椎)
がゆがむ**

**神経が圧迫されて、
神経の老化が進む**

神経から電気が過剰に漏れて、痛みが出る



頸椎症、
脊柱管狭窄症は
神経クリーニング
で治る

ミエリンを
修復する

神経の電線カバーであるミエリンを 流れ過ぎが解消され、痛みも改善

くどうちあき脳神経外科クリニック院長・医学博士

工藤千秋

姿勢を正すだけで
脳の血流がアップ！

128ページの壁張りつき

チエック法を行うと、神経が
若返ることを検証したのが、
左のグラフ。脳内の血流量を

比べる光トポグラフィーとい
う装置を用いた実験ですが、
姿勢を正すだけで血流が12
2%にアップしました。

姿勢がよくなると
神経に大量の酸素が



姿勢をよくして背骨を伸ばせば、肺から大量の
酸素が入り込み、神経の酸欠状態が解消する

迫されて、電気信号が流れに
くなり、痛みが出てくること
があります。

さらに姿勢が悪いと、肺が
圧迫されて酸素が入りにくく
なり、脳はもちろん神経も酸
欠状態になり、神経の老化が
ますます進みます。

ちなみに、この神経の圧迫
が首で起こって上腕に痛みや
しびれが出るのが頸椎症、腰
が出るのが脊柱管狭窄症です。

逆に姿勢を正して背骨を伸
ばせば、電気信号が流れる通
路が確保でき、神経の酸素不

壁張りつき動作後の 脳内へモグロビン変化量



*工藤千秋「脳神経外科医が教える 病気にならない神経クリーニング」(サンマーク出版)より

背骨は24個の骨がつながっ
ていて、その中心に脊柱管と
いう神経の通り道がありま
す。脳から伸びた神経の束は
この中を通り、枝分かれしな
がら背骨の外に出て、体のす
みずみまで伸びています。
しかし、神経の通り道であ
る背骨がゆがむと、神経が圧

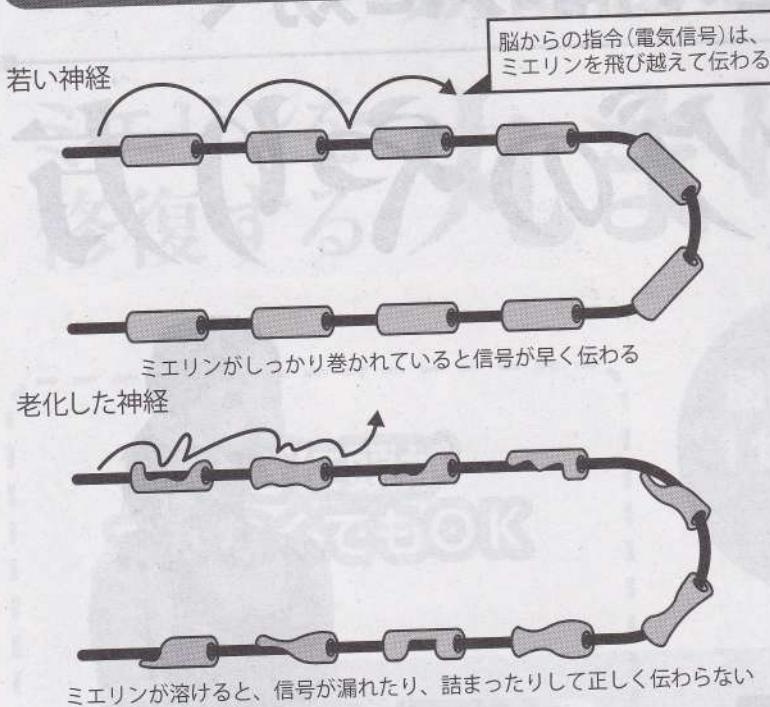
迫されて、電気信号が流れに
くなり、痛みが出てくること
があります。

さらに姿勢が悪いと、肺が
圧迫されて酸素が入りにくく
なり、脳はもちろん神経も酸
欠状態になり、神経の老化が
ますます進みます。

神経を若返らせて痛みを改善!

頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

ミエリンを巻き直せば神経が若返る



ほとんどの神経にはミエリンが巻きついている。ミエリンが溶けきってしまうと、体が固まってこわばる多発性硬化症という難病を発症することも

神経の老化の3タイプ

①神経の詰まり (ミエリンが溶ける)

②神経の漏れ (痛み)

③神経の流れ過ぎ (激痛)

足が解消されるので、神経が若返つてくるのです。

ミエリンを修復すれば 神経は生まれ変わる

さて、神経が若返るとはどういうことでしょう。電線のような役目をする神経は、その構造もビニールカバーが巻かれた電線に似ています。

神経には電気を通さない脂肪の膜が神経を取り巻いています。この膜のことを「ミエリン(髓鞘)」といいます。

ミエリンはところどころ途切れていますが、神経を流れる電気信号は、上のイラストのようにむき出しの部分だけをポンポン飛ぶようにして伝わっていくのです。

ところが神経が圧迫され、電気信号が流れなくなったり、酸素が不足すると、ミエリンが溶けてしまいます。

ミエリンが溶けると、電気

信号の流れが詰まり、神経が酸素不足により、神経の老化が進みます。

また、ミエリンが溶けた部分から電気が漏れると、神経が興奮して、痛みやしびれなどの症状が出てきます。

あるいは、電気信号が流れ過ぎると、ショートしてミエリンが壊れたり、神経が異常興奮して、激痛が走ることもあります。

しかし、ミエリンは修復することが可能。電線カバーの役割をするミエリンをしっかりと巻き直せば、神経は若返ります。それが、私がすすめる神経クリーニング。汚れたシヤツをクリーニングするように、ミエリンを修復して神経をきれいにするのです。

今回は高齢者にもできるよう、座ったままでできる「丸まり神経クリーニング」を次ページより紹介します。

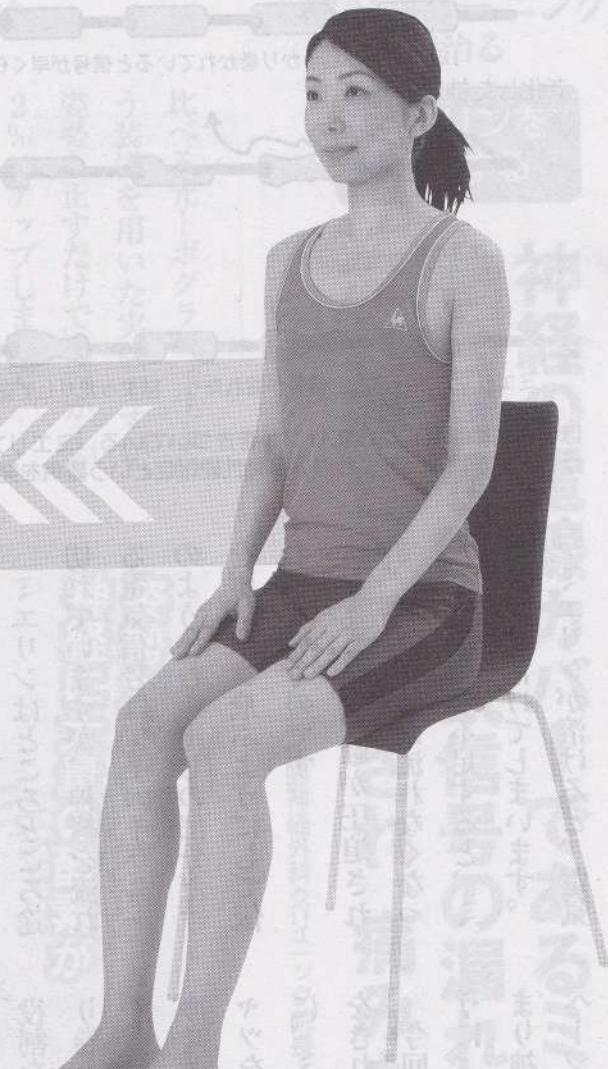
をはじめ、神経の痛みに効く

リーニングのやり方



2 深く息を吸う

背筋を伸ばしたまま、深く息を吸う



1 いすに座る

いすに座って、背筋を伸ばす

神経を若返らせて痛みを改善!

●頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

頸椎症や脊柱管狭窄症

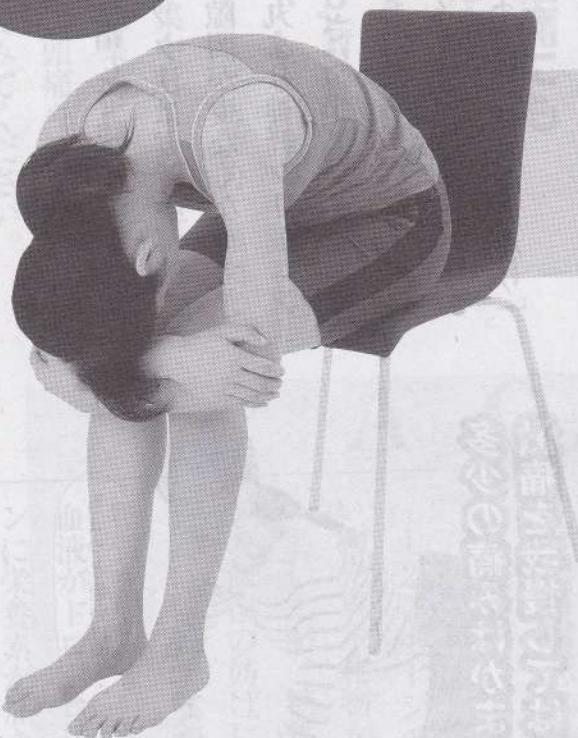
ミエリンを修復する 丸まり神経ク

ひざに頭が
つかなくともOK



背中があまり丸まらず、頭がつかなくともかまわない。最初はできる範囲で行う。次第に深く丸まるようになる

最初は1日
1セットから
始める



3 背中を丸める

ゆっくり息を吐きながら、ひざを抱えるようにして背中ができるだけ丸める。息を吐ききったら3秒数え、また1に戻る。これを3回繰り返して、1セット。最初は1セットでOK。慣れてきたら、朝と昼、朝昼晩など、セット数を増やすといい

クリーニングQ&A

A Q₂

A Q₁

いつ行うのが効果的ですか？

壁張りつきチェック法は、神経クリーニングにもなるので、朝起きたときなど時間を決めて1日1回は行ってください。また、丸まり神経クリーニングは、朝昼晩と1日3回やるのが理想ですが、最初のうちは1回でもかまいません。継続することが一番大事なことです。いつ行っても効果は変わりませんが、食事のあとは避け、空腹時に行うようにしてください。

どのくらいやれば効果が出てきますか？

まずは1ヶ月を目指して続けてください。

壁張りつきチェック法は、背中が壁にくつつかなくても、隙間が少なくなってきたのがわかります。丸まり神経クリーニングも、だんだん頭がひざに近づいてきます。そうした変化が感じられたら、次は2ヶ月を目標に、その次は3ヶ月を目標に続けます。昔から言われるように「継続は力なり」です。



多少の痛みがあっても、体を動かさないと神経は衰えるばかり。我慢できる程度の痛みは気にしない

痛みがあるときはやらないほうがいい？

急性の痛みが出たときは、3日は安静にしないといけません。ただし4日目あたりからは、動かさないと筋肉も神経も衰えます。刺激を与えることで、筋肉もついてきますし、ミエリンも巻き直されます。多少の痛みは神経クリーニングを行うときにも出てくるので、気にしないように。ただし痛みの限界を超えてまで、我慢して行つてはいけません。何事も60点で合格、くらいの気持ちで続けるようにしましょう。

A Q₃

神経を若返らせて痛みを改善!

- 頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

壊れたミエリンを巻き直せば
神経が若返り、痛みが改善!

神経

顔もみのやり方

2



目尻の横に中指の腹を当て、ゆっくりと30回回すようにしてもむ。目の疲れがよくとれる

1



小鼻の横に中指の腹を当て、ゆっくりと30回回すようにしてもむ。三叉神経痛に効果がある

頭痛や三叉神経痛にも
効果がありますか?

A Q₄

今回紹介した丸まり神経クリーニングは、首から下の痛みに対応しています。頭部の痛みに関しては、もう1つの神経クリーニング法である顔もみが効果的。顔面にはたくさんの神経が集中しているため、顔を刺激することで、効果的に神経クリーニングができるのです。頭痛や三叉神経痛で悩んでいる人は試してみてください。



長時間同じ姿勢をとったあとは、ストレッチで、固まった筋肉をほぐすとよい

生活習慣で気をつける
ことはありますか?

A Q₅

127ページのチェックリストに、「甘い物や炭水化物が大好き」という項目がありました。しかし、糖質をとり過ぎると、ミエリンの修復の妨げになります。神経が好む栄養素は糖質ですが、ミエリンは脂質を好み、糖質を好みません。特に血糖値が高い人は血液がドロドロになっているので、ミエリンに栄養素が届きにくくなります。また神経を若返らせるには、適度な運動も欠かせません。といつても、特別な運動は不要です。よい姿勢で積極的に歩くようになります。硬くなった筋肉をほぐすため、ストレッチ運動などを行うとよいでしょう。



頸椎症、
脊柱管狭窄症は
神経クリーニング
で治る

体験談①

神経クリーニングを行つてから、麻痺による血流が改善され、歩行困難なほどの腰痛と足のしびれがなくなつた

東京都 小林 強（65才）・美代子（66才）

麻痺による血流悪化から解放された（強さん）

今から6年前、仕事中に脳出血で倒れ、左半身に麻痺があり、車椅子生活となりました。前兆などはなく、本当に突然のことでした。

左腕の自由が利きませんから、重い物も持てないため、まずは軽い物を持つりハビリをしながら、徐々に強めのトレーニングをして少しでも改善できるように努めています。

私はいつもリハビリをする際、目標にしている人物がいます。野球の巨人軍終身名誉

監督の長嶋茂雄さんです。2004年に脳梗塞で倒れられ、右半身に麻痺が残り、言語能力にも影響が出たといわれています。しかし、歩行訓練や筋力トレーニングなどのリハビリで順調に回復されている姿をテレビなどで見ると、とても励まされるんです。

そこで、長嶋監督の姿を思ひ浮かべながらイメージトレーニングをするようになります。

した。

そんなどきに知ったのが神経クリーニングです。

私はいつもリハビリをする背。その上、亜脱臼をした際に腕をつりっぱなしだったの

が災いしてか肩こりも感じていました。壁張りつきチエツク法を実践しても肩まわりが壁につきません。しかし、先生に教わったとおりに実践していると、やったあとに首の後ろが温くなる感覚がありました。「これは脳神経にい

ます」と直感し、以来1日1回気づいたときに行っています。すると、後遺症で悪かった血流がよくなつたのか、以前は眠れないほど体が冷えていたのが、ぐっすり眠れるようになりました。また、通っているデイサービスでは「歩き方が変わった」とまで言われるようになつたのです。

歩けないほどの足のしびれが改善（美代子さん）

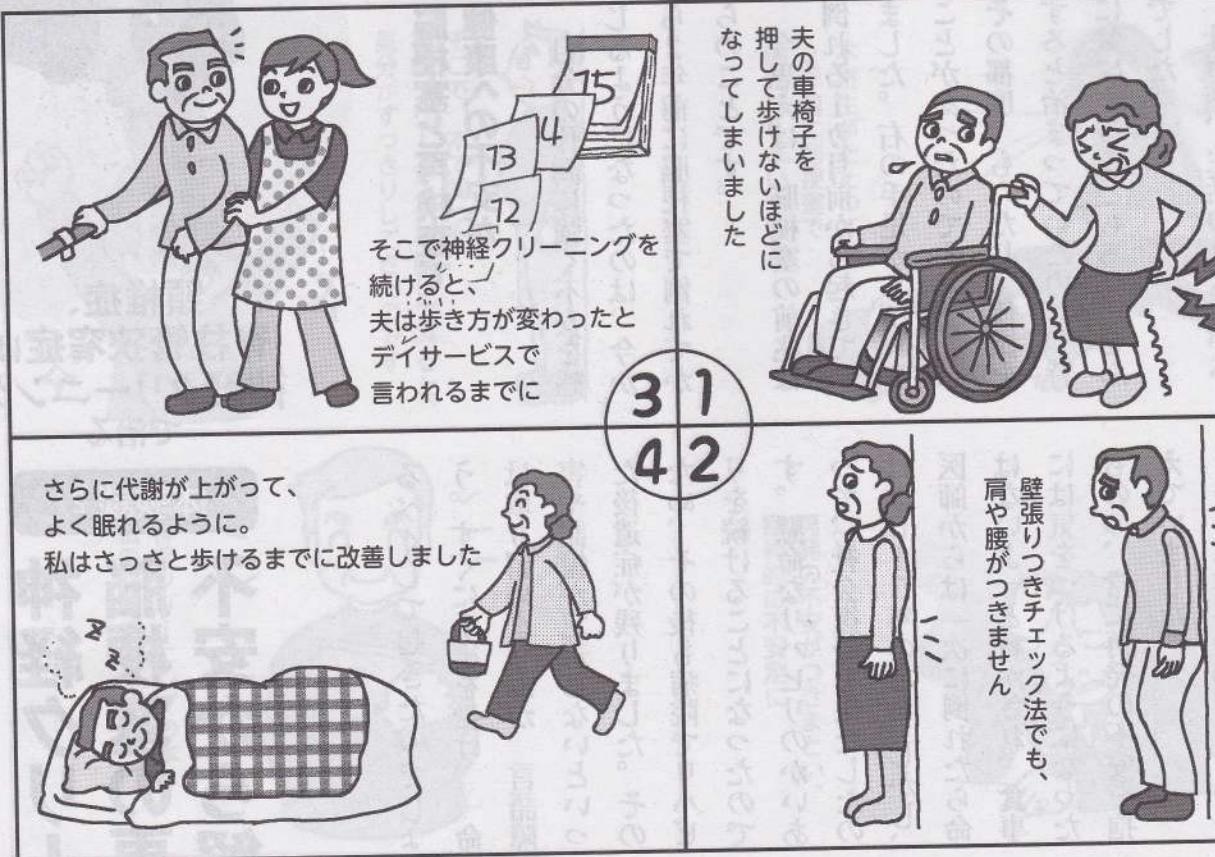
私が腰の痛みと両足のしびれを感じるようになったのは1年以上前のこと。しびれはだんだんと悪化し、夫の車椅子を押して歩けないほどになつてしまつたのです。

初めは加齢によつて骨と骨

始めて
数ヶ月で
血圧も下がって
腰の痛みも改善

頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

腰の痛みと両足のしびれに悩まされ、



そこで神経クリーニングを続けると、夫は歩き方が変わったとデイサービスで言われるまでに

夫の車椅子を押して歩けないほどになってしまいました

3
1
4
2

さらに代謝が上がって、よく眠れるように。私はさっさと歩けるまでに改善しました

壁張りつきチェック法でも、肩や腰がつきません

の間に転骨かすく減りました。そこでストレッチやお風呂でマッサージをするなど、自分でできる方法を試しました。しかし、なかなか改善しないため、病院に診察の結果、多少軟骨はすり減つてはいるものの、歩けないほど影響が出るとは思えないと。そこで今度は血流の悪化が疑われました。確かに私は高血圧で、高いときは上が180 mmHg以上（基準値は140 mmHg未満）あることもありました。血流が悪いと、神経に栄養が行き渡らず、老化してしまうと聞き、教えてもらったのが神経クリーニングです。

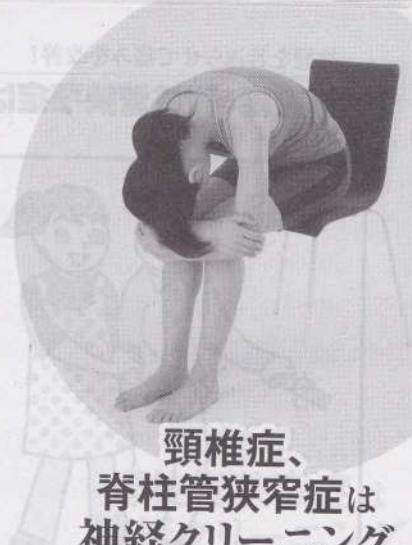
最初に壁張りつきチェック法を試してみましたが、腰は右手指に入るくらい隙間が空いていて壁につきません。しか

前向きに神経クリーニングを実践しているのに後押しされ、私も一緒に行っていると、2～3カ月後、足が地面にく感覚が戻ってきたのです。

以前は、買い物に行くにも時間がかかりましたが、今はさっさと違和感なく歩くことができます。壁に張りついたときの腰が浮くような違和感もなくなってきました。高かつた血圧も130 mmHgまで下がっています。

また、うれしいことに、食事はまったく変えていないにもかかわらず、便秘も改善されてきました。以前は3～4日出ないのが当たり前。薬やかん腸などに頼っていましたが、今は毎朝しっかり出るまでになりました。

夫も日に日に顔色がよくなり、夫婦そろって体調がよくなっていくのを感じています。



頸椎症、
脊柱管狭窄症は
神経クリーニング
で治る

体験談②

神経クリーニングを実践したことで 脳梗塞の再発と健康診断による再検査の 不安から解放され、体調もよくなつた

静岡県 牧野貞治（64才・会社員）

脳梗塞と再検査で
健康への不安が

自分の体調に強く不安を感じるようになったのは、今から2年前に脳梗塞で倒れてからのことです。

今思えば、脳梗塞の前兆は倒れる1カ月前から起きていました。右の手足がしびれることがあったのです。しかし、その都度、もんだり、体操をすると治まっていたので、特に気にすることもありませんでした。

仕事柄、生活のリズムが不規則でしたから、私の脳梗塞は生活習慣病の延長から起こ

るべくして起きたのでしょうか。すぐに手術を受け、一命は取り留めましたが、言語障害や記憶が定着しないといった後遺症が残りました。そのため、その後も病院でリハビリを続けることになったのです。懸命なりハビリのかいあって、社会復帰を果たしたのは2015年のこと。しかし、医師からは「次に倒れたら命はないよ」と脅かされ、食事には気をつけるようになったものの、常に再発の不安を抱えていました。

さらに昨年の10月、健康診断でひつかかり、精密検査を受けることになりました。胸

続けて
2~3日で
気分がすっきり

ぐにでもできそうな「神経クリーニング」方法が載っていました。幸いなことにがんではありませんでしたが、さらには不安が重なり、頭がもんもんとしていたときに出会ったのが「神経クリーニング」。懸命な社会復帰を果たした度重なる不安に駆られて「何かしなくては」とわらをもつかむ思いで読んでみると、すこしでも心が軽くなる気がします。

特に気に入つて行つていたのは、壁張りつきチェック法と顔もみです。もともと体を動かすことが好きだったこともあり、壁に張りついても背中がつかない、いわゆるねこ背ではありませんでした。今まで以上に正しい姿勢を意識するようになりました。また、特に脳に不安があつ

神経を若返らせて痛みを改善!

頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る



3
1
4
2

不景気がたたって、
2年前に脳梗塞で
倒れてしましました

以来、
再発の不安がつきまとい、
精神的に不安定に

すると、2～3日で気持ち
がすっきりとして気分がよく
なってきたのです。

私の場合は、痛みなどの症

状が和らぐということよりも
先に精神的な不安が落ち着いたことが、一番に感じられた
神経クリーニング効果だった

ようです。

加えて、神経クリーニング
では、老化した神経に酸素を
送るために深く呼吸をするこ
とも大切だとあつたので、そ
の点も意識するようにもしました。

また、他にも思いがけない
うれしい変化がありました。

私は頑固な便秘症で、ひどい
ときは薬で無理矢理出してい
ました。神経クリーニングの本は
私のバイブルです

神経が若返つて 気持ちも前向きに

いわれる顔もみを1日1回は
行うように心がけました。

便通が規則的になるようにな
ったのです。

心配材料だった健康診断後

の経過も、今のところ急を要
することもなく、いい結果を
もらうことができました。も
ちろん、脳梗塞の再発の兆し
もありません。

神経クリーニングのおかげ
で、健康への不安から解放さ
れて、日々、心穏やかに過ご
せるようになりました。

神経クリーニングは、生活
習慣を変えることなく、簡単
に取り入れられるのが魅力だ
と思っています。道具もいり
ませんから、わざわざ何かを
準備する必要もありません
し、1日1回からできる手軽
さも気に入っています。

神経クリーニングは、私に
とって心の支え、お守りのよ
うな存在です。



頸椎症、
脊柱管狭窄症は
神経クリーニング
で治る

体験談③

長時間酷使することでおこる乱視や老眼。 神経クリーニングをして、たつた1日で ぼやけていた視界がくつきりと見えた

東京都 小池仁（86才・画家）・ヒサコ（79才）

乱視と老眼に悩まされるように（仁さん）

私は、画家という職業柄、定期的な健康診断を受けたことがありませんでした。しかし、50才を過ぎて、私を心配した妻のすすめで初めて健康診断を受けることになりました。20才を過ぎてからずっとハードな山登りを趣味としてきましたから、体力や健康には自信があつたのですが、岩場を登るときに少し体の自由が利かなくなってきたことも診断を受ける気になつた一因かもしれません。

すると、中性脂肪をはじめ、

幸いにして、私は一度決めたことはスパッと切り替えられる性格。きちんと決めたことを守って続けた結果、3ヶ月後には67kgあつた体重は60kgまで減つて、ズボンもかなりサイズダウンすることができました。

しかし、今度は目の疲れに

主に糖尿病に関する数値が軒並みよくないことがわかりました。それもそのはず、当時はお酒が大好きでごはんも山盛り、下腹もぽっこりの体型。そこで、多いときは毎日ビン2本飲んでいたビールをやめ、週1回は休肝日を作るようしました。

幸いにして、私は一度決めたことはスパッと切り替えられる性格。きちんと決めたことを守って続けた結果、3ヶ月後には67kgあつた体重は60kgまで減つて、ズボンもかなりサイズダウンすることができました。

悩まされるようになります。100号以上の大きなハンバスターに向かって、飲み食いを忘れるほど集中して絵を描いていると、目が疲れて見えづらくなってきたのです。

実は5～6年ほど前、転倒したことをきっかけに、右目の白内障の手術を受けました。眼底にたまつた脂肪も一緒に切除して視力もよくなつたのですが、今度は乱視と老眼が出てきたのです。乱視と老眼では起ころうが違いますから、当然それぞれ使う状況によって眼鏡を変えなくてはなりません。そのことに非

常に煩わしさを感じていまし

乱視と老眼に悩まされるように（仁さん）

私は、画家という職業柄、定期的な健康診断を受けたことがありませんでした。しかし、50才を過ぎて、私を心配した妻のすすめで初めて健康診断を受けることになりました。20才を過ぎてからずっとハードな山登りを趣味としてきましたから、体力や健康には自信があつたのですが、岩場を登るときに少し体の自由が利かなくなってきたことも診断を受ける気になつた一因かもしれません。

すると、中性脂肪をはじめ、

幸いにして、私は一度決めたことはスパッと切り替えられる性格。きちんと決めたことを守って続けた結果、3ヶ月後には67kgあつた体重は60kgまで減つて、ズボンもかなりサイズダウンすることができました。

幸いにして、私は一度決めたことはスパッと切り替えられる性格。きちんと決めたことを守って続けた結果、3ヶ月後には67kgあつた体重は60kgまで減つて、ズボンもかなりサイズダウンすることができました。

悩まされるようになります。100号以上の大きなハンバスターに向かって、飲み食いを忘れるほど集中して絵を描いていると、目が疲れて見えづらくなってきたのです。

実は5～6年ほど前、転倒したことをきっかけに、右目の白内障の手術を受けました。眼底にたまつた脂肪も一緒に切除して視力もよくなつたのですが、今度は乱視と老眼が出てきたのです。乱視と老眼では起ころうが違いますから、当然それぞれ使う状況によって眼鏡を変えなくてはなりません。そのことに非

常に煩わしさを感じていまし

た。（編集部注：乱視は角膜や水晶体のゆがみによって遠近間わずピントが合わなかつたり、ぼけたり、物が二重に見えたりする。一方、老眼は老化によって水晶体が硬くなることで、近くの物が見えづらくなる）

たつた1日で視界がくつきり（ヒサコさん）

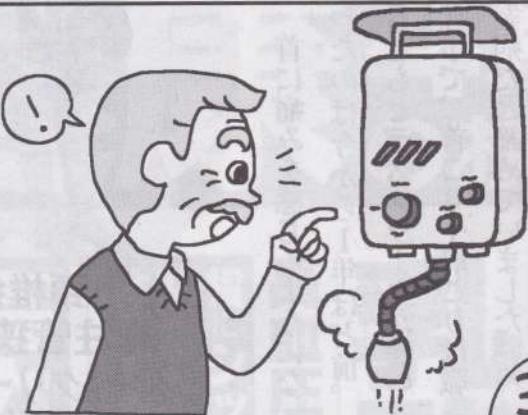
血圧の高い私を心配した夫とともに行った病院で知ったのが神経クリーニングでした。さっそく顔もみを行つたところ、翌日には眼鏡をかけないほうが細かい字もよく見え

ると、夫が言うではありません

神経を若返らせて痛みを改善!

頸椎症、脊柱管狭窄症は神経クリーニングで治る

翌日、湯沸かし器の細かな字も
眼鏡なしでくっきり!

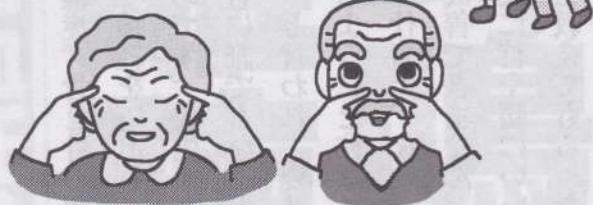


目を酷使する生活から、
老眼と乱視で複数の
眼鏡が必須に



3 1
4 2

訪れた病院で知った
神経クリーニングを
さっそく実践してみると……



やつた翌日
物がはっきり
見えるように
なった

そこで私も一緒にやってみると、徐々に変化が出始めました。深く呼吸をすることでも、内臓も活動的になるのか、神経クリーニングをするたびに腸が動いているのがわかるようになってしまったのです。それによって、以前は週に2回しか出なかつたお通じが、1ヵ月経たずにはほぼ毎日出るようになりました。老廃物がたまらなく増えました。

また夫は、最近では、眼鏡をかけないほうがはっきりと見えました。

神経クリーニングは、1日1回数分程度なので、時間がかかるないのがいいですね。自分の健康は自分で守ることをモットーに、これからも神経クリーニングを続けたいと思っています。

いっぽうがよく見えると言うのです。

そこで私も一緒にやってみると、「いい」と気づくことがあるほど。むしろ私に代わって針に糸を通す作業を夫がやってくれるまでに回復しています。

それに神経クリーニングをし始めてから、風邪をひくこともなく、よく眠れるようになりました。脳神経を元気にすることことで、自分たちの体も元気になっていくようです。

70代、80代後半になつても、元気でいられるのも神経クリーニングとそれを教えてくれた工藤先生のおかげだと、本当に感謝しています。

神経クリーニングは、1日1回数分程度なので、時間がかかるないのがいいですね。自分の健康は自分で守ることをモットーに、これからも神経クリーニングを続けたいと思っています。



**頸椎症、脊柱管狭窄症は
神経クリーニングで治る**

体験談④

長時間のデスクワークから頸椎症に。 神経クリーニングを行つて2週間で ピリピリとした痛みが和らいだ

神奈川県 安川和子（55才・会社員）

首に痛みを感じるようになつたのは今から1年ほど前。もともとデスクワークが多い仕事で、首こりや肩こりは職業病だと諦めていました。パソコンによつて目を酷使していますから、眼精疲労もあつたかと思います。首筋がピーンとつっぱるような、血管が詰まつたような感覚で息苦しくなることが時々あります。そのときは、湿布を貼つたり、お風呂でもんだりなど、自分でできる方法でこりをほぐしていたのです。

しかし、このときは普段のこりとは違つた感覚だったことを覚えています。ズーンと

重だるいというよりは、ピリピリとしたしびれと痛みを感じるのです。いつもの首こりかと思い、ほぐそうとしましたが、一向に痛みは引いてくれず、たまらず病院に駆け込みました。

診断は頸椎症。骨と骨の間が狭くなつて神経を圧迫しているというのです。先生からは「年とともに誰でもなるものですから」と言われ、姿勢に気をつけるようにと注意されましたが、仕事上、なかなかすぐには改善できません。

そこで知人に首や腰にいい動作があると教えてもらったのが神経クリーニングです。

**行って2週間で
頸椎症の痛みが
和らいだ**

まず壁張りつきチェック法を行つてみると、ねこ背のた

め、首や肩のまわりが壁につきません。少し反つて無理に壁につけようとすると痛みが

出ます。

そこで、神経クリーニングを行ひながら、すべての体の部位が壁についているようにイメージしながら、少しずつすると、2週間ほどで首周辺が温かくなるような感覚があり、痛みが和らいでできたのです。もちろん、通院してい

る結果もあると思いますが、同じ姿勢をし続けないことを意識する上でも、神経クリーニングはぴったりです。痛みが完全に消えるまで、引き続

姿勢に気をつけていました。

私が壁張りつきや神経クリ

ーニングを行うのは、仕事の合間。集中し過ぎると、長時間かがみの姿勢を続けてしま

うので、お昼前と15時に2回、休憩の意味も兼ねて行う

ようにしました。