

原因を突き止めて治すからキーン音・ゴーパー音・ジージー音があっさり解消！スツと眠れた

# 耳鳴り

## 難聴・耳づまり 今度こそやんだ！

あきらめていた

めまい 劇的回復！  
5大原因タイプ別  
根治法

### 内耳温活1分ほぐし

やり方実演動画つき！

高度難聴の聴力が57ベルシ向上！  
会話・テレビ・電話の音がハッキリ！

# わかさ

2017  
4

あなたの耳鳴り  
難聴はどのタイプ？



寒冷タイプ  
効く内耳  
温活ほぐし

1分リズム耳引き

耳鼻科教授が  
聴力アップを確認！

むくみタイプ  
1分腎さすり  
酸欠タイプ  
こぶし呼吸

## 加齢

タイプ  
効く内耳  
温活ほぐし

90秒  
顔もみ

39万人を診た脳神経外科医が開発した  
神経若返り法で耳鳴り・難聴が続々回復

## メタボ

タイプ  
効く内耳  
温活ほぐし

## 酢タマネギ

最新試験で難聴を招く  
首の動脈硬化を抑えた！

花粉症・セキ・タン  
粘膜  
増強食  
レンコン粉

TVで大反響  
歯周病・虫歯・口臭  
ドライマウス・心筋梗塞が退散！  
口内フローラ新若返り術

突発性難聴・メニエール病が顔もみで解消！

# 年々悪化した加齢耳鳴り加齢難聴は39万人を

## 診た脳外科医開発の90秒顔もみで劇的回復 聴覚神経若返り法

●工藤千秋先生が診療されているくどうちあき脳神経外科クリニックは、〒143-0016東京都大田区大森北1-23-10です。

### 50代からひどく加齢タイプの耳鳴り！ 難聴の正体は聴覚神経の衰えで 音を伝える電気信号が乱れて発生

くどうちあき脳神経外科  
クリニック院長  
くどうちあき  
工藤千秋

すべての不調の  
元凶は神経の衰え

「耳が遠くなった」「寝床に入ると耳鳴りがひどい」など、年を取るにしたがって、耳の働きは徐々に衰えてきます。早ければ40代から発症し、50代から耳鳴り・難聴・めまいのひどくなる人が増えてきます。

これといった治療法がないため完治が難しく、長期間にわたってつらくて不快な症状に悩まされている人が少なくありません。中には、「年だからしかたがない」とあきらめている人もいますでしょう。私はこれまで、脳神経外科を専門としながら、耳鳴り・

難聴・めまいをはじめ、関節痛・頭痛・高血圧・便秘・目の疲れなど、さまざまな体の不調を訴える患者さんと向き合ってきました。そしてある結論にたどり着いたので。

患者さんが訴える症状はそれぞれですが、そこには一つの共通点がありました。どんな病気ももとを正せば「神経の老化」に原因があることを確信したのです。

なぜ、そこまでいい切れるのか——神経がいかに体にとって重要なのかをまず説明しましょう。

神経が衰えると  
血流も滞ってしまふ

神経には、脳と脊髄を指す中枢神経と、そこから枝分かれして全身を巡る末梢神経があります。ここでは末梢神経を中心に解説します。

神経は、脳と体の各所をつないで情報伝達のやり取りを

行う、いわば「命の生命線」です。神経が衰えると、脳からどんな指令が出て、体全体にうまく伝わりません。

これは、私たちが住む「街」のシステムとよく似ています。脳は神経に電気信号を流している発電所、内臓や筋肉は街の家々、血管は水道管、そして神経は電線だとイメージしてください。

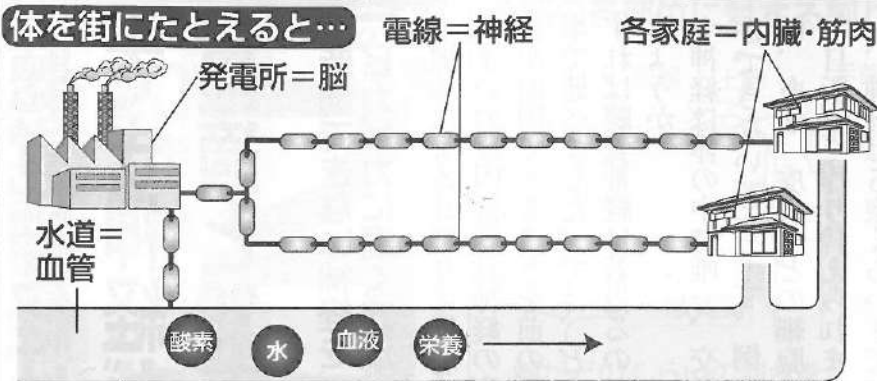
水も電気も家々にとって大切なライフラインです。ただし、電気は水道がなくても流れますが、水道は電気がなければポンプが動かず流れません。つまり、停電が起こると、街の機能すべてが停止してしまいます。

神経と血液の関係もこれと同じことがいえます。神経が衰えて働きが悪くなると、脳からの指令がうまく伝わりません。血管も脳からの指令で動いているので、神経が途絶えてしまうと、どんなに健康



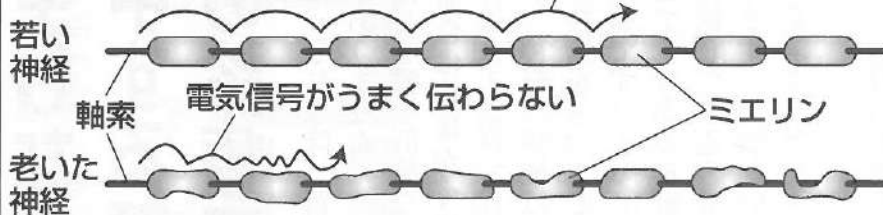
工藤千秋先生

# 神経細胞のしくみ



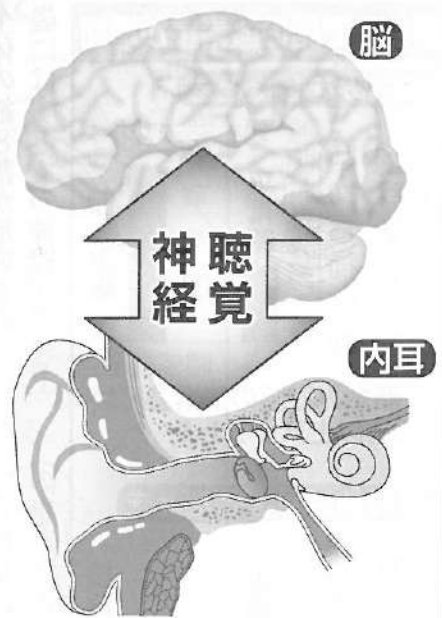
脳は神経に電気信号を流している発電所、内臓や筋肉は街の家、血管は水道管、神経は電線と考える。電線が破損するとすべてが機能しなくなる。神経が衰え脳の指令が伝わらないと健康が維持できない。

## 神経が情報を伝えるしくみ 電気信号が素早く伝わる



神経を取り巻くミエリンが損傷すると、電気信号がつかんだり漏れたり、過剰に流れすぎたりして情報がうまく伝わらず体の不調を招く。

# 耳のトラブルが起こる原因



音の入り口である耳と、その情報を受け取る脳までを結ぶ聴覚神経のどこかに異常が生じると、音の電気信号がうまく伝わらずに耳鳴りや難聴など耳のトラブルが起こる。

## 電気信号が伝われば聞こえが回復する

な血管でもその役割を果たせなくなってしまうのです。  
では、神経が老化するとはどういうことなのでしょう。  
神経細胞は主に核がある細胞体、ほかの神経細胞から信号を受ける樹状突起、ほかの細胞に電気信号を伝える軸索の三つの部分で構成されています。このうち軸索は最長数十センチになる糸のような部分で、その構造は電線にそっくりです。

電線は電気を通す銅線がビニールなどの絶縁体で覆われています。同様に、軸索も電気を通さない脂質の膜で覆われています。この膜を「ミエリン(髄鞘)」といいます。

電線と異なるのは、このミエリンがところどころ途切れて、その部分では軸索がむき出しになっていることです。

神経を流れる電気信号は、ミエリンを飛び越してむき出しの部分だけをジャンプするように伝わりやすくなります。これを「跳躍伝導」といい、超高速で電気信号を伝えることがで

きるしくみなのです。

神経の老化は、このミエリンが損傷することです。ミエリンが損傷すると、跳躍伝導がうまく行われず、脳からの指令がスムーズに伝わらなくなります。そればかりか、途中で信号がつかんだり、漏れたり、または過剰に流れすぎたりして神経の機能がどんどん低下してしまうのです。

加齢による耳鳴りや難聴は、まさにこの神経の老化が深くかかわっていると私は考えています。音の入り口である耳と、その情報を受け取る脳までを結ぶ聴覚神経のどこかに異常が生じているのです。

具体的には、音を電気信号に変換する聴覚神経が、その電気信号を受け取って音を認識する大脳の聴覚野の神経のどちらか、あるいはその両方が衰え、正常な情報伝達ができなくなっている可能性があります。

したがって、この部分の神経をメンテナンスして若返らせることが、耳鳴りや難聴を軽減、予防するのに最善の方法なのです。

# 聴覚神経は新生しないが修復は でき神経が集中する顔をもむの 最適と39万人の診療で発見

く どう ち あき  
工藤千秋

## 新調できない神経を ピカピカに磨く方法

加齢による耳鳴り・難聴・めまいの原因は聴覚神経の衰えが原因であることを前の記事で述べました。では、どうすれば聴覚神経は若返るのでしょうか。

神経は体の中で唯一、交換ができない器官です。例えば、血液、皮膚などの細胞は毎日新しく作り替えられますが、神経は5歳くらいまでに全体の約8割が形成され、12歳にはすべての神経ができ上

がって、それ以降、新生することはありません。

また、心臓や肝臓などの臓器や血管は移植が可能ですが、骨は人工素材で代用できますが、神経の移植は、現代の医療技術をもってしても非常に困難です。

そこで、今ある神経をなんとか修繕して若返らせる必要があります。いったい、そんなことができるのでしょうか？

実は、神経の若返りは、とても簡単にできます。39万人の患者さんを診療してきた結

果、私が考案した「神経クリーニング」を行えばいいのです。神経クリーニングを行えば、老化して傷ついた神経もピカピカに磨いて若返らせることができます。

## 顔と手を刺激すれば 神経がすぐに若返る

神経クリーニングとは、神経の軸索を覆っているミエリンを若返らせる方法です。神経は新生しませんが、神経の老化を左右するミエリンは、傷ついても自然に再生する能力を持つているので、いくらでも巻き直すことができます。

神経の老化を招く要因は、加齢やストレス、疲労に加えて酸素不足にあります。そもそも、神経が正常に働くためには十分な酸素が必要不可欠です。傷ついたミエリンを修復するためにも多くの酸素

を使います。つまり、神経により多くの酸素を届けることが、神経の若返りの基本となります。

そこで、まず行ってほしい神経クリーニング法の一つが「90秒顔もみ」です。顔もみを行うと、神経が刺激されて血流がよくなり、神経の酸素不足が解消できます。

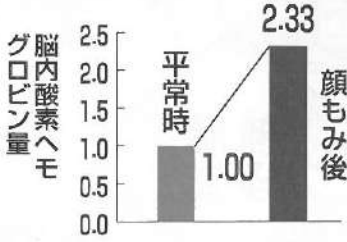
ワイルダー・ペンフィールドという脳神経外科医が描いた「ペンフィールドのホムンクルスの図」を見てください。これは、脳の感覚野（皮膚からの刺激を受け取る部分）と運動野（筋肉を動かす指令を出す部分）が、体のどの部分をどのくらい制御しているかを模式的に表したものです。これを見ると、脳の半分近くが顔で占められているのがわかるでしょう。

顔は目や鼻、耳などの感覚器が集まっていて感覚神経の密度が高いのももちろんですが、表情を作るために30種類以上の筋肉が集中し、多くの運動神経も通っています。

そして、次に多くの領域を占めているのが手です。ペンフィールドのホムンクルスの

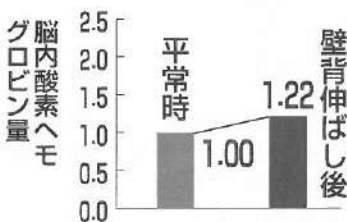
## 顔もみで脳の酸素量が増加

### 顔もみをしたとき



顔もみで脳の酸素濃度が2.3倍以上アップした

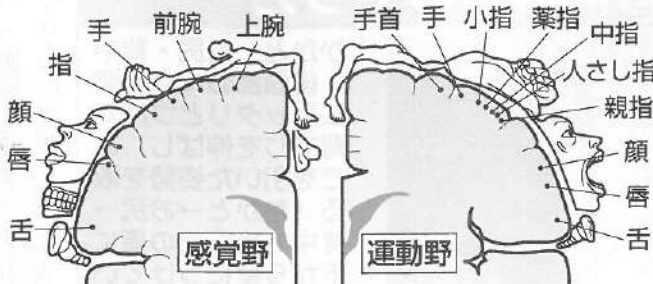
### 壁背伸ばしをしたとき



壁背伸ばしで脳の酸素濃度が、1.22倍になった

## 脳の神経は顔に集中している

### ●脳の各部位に対する割り当て



脳がどのくらいの割合をさいて、体の各部位を制御しているかを示したペンフィールドのホムンクルスの図。顔や手が多く占められている。

### ●ホムンクルス人形

ホムンクルスの図を擬人化したのがホムンクルス人形。

顔と手が異常に大きく描かれており、顔と手に脳の神経が集中しているのがわかる。



図を擬人化したホムンクルス人形でも、顔と手が異常に大きく描かれています。つまり、脳の運動神経も感覚神経も、そのほとんどが顔と手に

集中しているのです。顔もみは、最も神経の集中している顔を、2番めに神経が集中している手を使って行うので、神経を刺激するのに

非常に効率がいいやり方といえます。

### 顔をむむだけで脳の酸素濃度が増える

顔もみが神経の若返りに効果のあることを示したデータを紹介します。

果のあることを示したデータを紹介します。光トポグラフィ装置という機器を使い、平常時と顔もみを行ったあとのそれぞれの脳の前頭前野を流れる血液の中の酸素化ヘモグロビン（酸素と結合したヘモグロビン）量を比較したものです。

ヘモグロビンは、体のすみずみに酸素を運ぶ役割を担っており、この数値が高ければ高いほど脳内の血流が増え、ミエリンの修復に必要な酸素が増加することになります。

結果は、正常時の酸素化ヘモグロビンを1とすると、顔もみを行ったあとは2.33で、なんと2倍以上に酸素濃度が上がることがわかりました。

酸素濃度が上がれば、その分ミエリンの修復が進むことが期待できます。顔もみで血流が増加すれば、脳からの指令が各所にスムーズに届きます。電気信号の乱れやつまりが改善すれば、耳鳴り・難聴・めまいが改善しやすくなると考えられます。

神経の若返りは、何歳から始めても遅いことはありません。耳鳴り・難聴・めまいに悩む人は、聴覚神経の若返りに努めてください。くわしいやり方は次ページで解説します。

わかさ夢MOOK絶賛発売中!

# ブロッコリー

## 20キロ17キロやせた! ウエスト14センチ減!

主食代わりに食べるだけ! アイドルもやせた!

TVで話題! 女性三人もやせた

### 飯らくやせ

### ダイエット

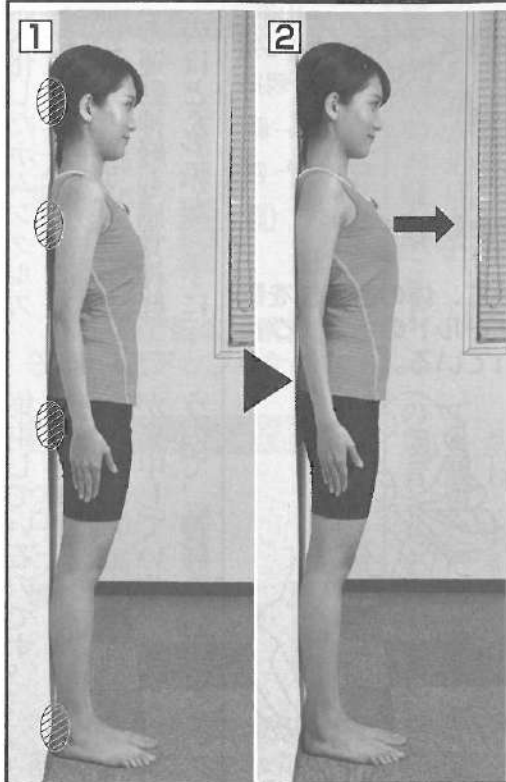


医師・栄養学者が解説

定価(本体) **760円+税**

お問い合わせ 0120-949-051 03-5965-5676

## 壁背伸ばしのやり方



①かかと・お尻・背中・後頭部の4点を壁にピッタリとつけて背すじを伸ばし、あごを引いた姿勢を取る(かかと→お尻→背中→後頭部の順に下から壁につけていく)。

②①の姿勢から胸を出すようにして背中の上側と肩を壁にグッと押しつけ、自然な呼吸をしながら20秒数える。これを3回くり返すのを、1セットとする。顔もみと合わせて、1日1セット以上行う。ネコ背は、後頭部がつかない場合がある。無理に行うと、顔もみと合わせて、1日1セット以上行う。ネコ背は、後頭部がつかない場合がある。無理に行うと、

では、神経クリーニンングの一つ「90秒顔もみ」の具体的なやり方を説明しましょう。

「気持ちいい力で顔をつまむだけ」

まず、爪を立てないようにして中指の腹を小鼻の横に当てます。顔つまみではこの中指が起点となるので、最後までこの位置がずれないように意識してください。

顔もみはほおを中心に軽く90秒  
つまめばよく、全身の神経を補正  
する「壁背伸ばし」を行えば万全

くどうちあき  
工藤千秋

「やればやるほど神経が若返る」

なお、顔もみだけでなく、

顔つまみを行うさいは、皮膚を傷つけないようにあらかじめ爪は短く切っておきましょう。また、顔をつまむとき、中指で小鼻を押すときは力が入りすぎないように注意して、気持ちいいと感じられる範囲で行ってください。

そして、人さし指はほお骨の上、薬指を鼻と上唇の間、小指を下唇の下、親指は耳の下に当て、指の腹でほお全体を5回つまむようにしてもみます。その後、中指以外をすべて離し、中指だけで小鼻の横を2〜3回軽く押します。この一連の動作をゆっくりとくり返しながら30秒続けまます。それを3回行い1セットとし、1日1セット以上行うてください。

姿勢を正す「壁背伸ばし」も合わせて行うと、さらに全身の神経の若返り効果が強まります。

脳から伸びた神経の束は24個の小さな骨が連なってできた背骨の中を通って、枝分かれしながら背骨から出て体の各所に伸びていきます。

姿勢が悪く背骨がゆがんでいると、ゆがみのある部分で神経が圧迫されてつまり、電気信号がスムーズに流れなくなりまます。

また、姿勢が悪いと肺が圧迫されて酸素が十分に取られず、ミエリン(36頁の記事参照)が酸欠状態になります。するとミエリンの損傷が進んでしまいます。姿勢を正すと、神経の通り道が確保できなくなるのはもちろん、肺の圧迫も防げるので、神経のつまりも酸素不足も一気に解決することができます。

顔もみや壁背伸ばしは、できれば1日1回は取り組むようにしてください。1日何回までという制限はなく、行った分だけ神経は若返ります。無理のない範囲で続けてみてください。

# 90秒顔もみのやり方



1 爪を立てないようにして中指の腹を小鼻の横に当てる。顔もみではこの中指が起点となるので、位置がずれないようにして顔もみを行う。



2 中指は動かさずに、人さし指はほお骨の上、薬指を鼻と上唇の間、小指を下唇の下、親指は耳の下に当てる。



3 そのまま指の腹でほお全体を5回つまむようにしてもむ。ギュッとつまむのではなく、あまり力を入れずに軽くもむ。



4 中指以外を離し中指で小鼻の横を2~3回軽く押す。①~④をゆっくりとくり返し30秒行う。それを3回行い、1セットとする。1日1セット以上行う。

## ●顔もみ・壁背伸ばしのくわしいやり方がわかる実演動画

パソコンやスマートフォンで「わかさ出版」のホームページ ([www.wks.jp](http://www.wks.jp)) にアクセスし、「わかさ夢チャンネル」をクリック。

動画ページが表示されるので、「限定公開動画・90秒顔もみ・壁背伸ばし」の再生ボタンをクリックし、パスワード欄に「kaomomi」と入力。その後、再生ボタンを押せば、動画の再生が始まります。スマートフォンからは、右のQRコードから、動画ページに直接アクセスできます。不明な点は、わかさ編集部 (☎03-3814-9731) まで。



# 突発性難聴メニエール病 ジージー耳鳴りが驚くほど改善!

## 補聴器の音量を小さくできた! 90秒顔もみ実例集



耳鳴りが和らぎ不眠が解消

耳鼻科の薬でも治らなかつた

私のクリニックでは、多くの患者さんに、90秒顔もみと壁背伸ばしを指導しています。その中で、耳鳴り・難聴・めまいの改善した例が数多くあります。いくつかの症例を紹介しましょう。

加藤信次さん（東京都・自営業・63歳・仮名）は、10年以上前から、セミが鳴いているようなジージーという耳鳴りに悩まされてきました。最初は、左耳だけに小さな耳鳴りを感じる程度でしたが、その音は年を取るごとに大きくなり、ついには両耳に耳鳴りが聞こえだしました。そのために、グッスリ眠れなくなっていました。

顔もみと壁背伸ばしを3カ月行ったら10年来のジージー耳鳴りが半分近くに和らぎ不眠が解消

ませんでした。

そんなとき、奥さんのすすめで私の著書「病気になるな神経クリーニング」を読んだそうです。加藤さんは顔もみに興味を持ち、3カ月前に来院しました。

加藤さんが診察室に入ってくると、体が左に傾いて背骨が曲がっているのが一目瞭然でした。加藤さんにかぎらず、中高年で耳鳴りを訴える人の多くは姿勢がゆがんでいます。そのため、背骨から脳へとつながる神経の通りが悪くなり、酸素の供給が滞って内耳の働きに悪影響を及ぼすのです。

姿勢がよくなると耳鳴りが軽減した

そこで、加藤さんには、顔もみと壁背伸ばしを指導しました。加藤さんが初めて壁背伸ばしをやったときは、背中と後頭部を壁にピッタリつけ

脳神経外科 院長 加藤 千秋  
あきんどクリニック 工藤



ることができませんでした。そこで、背中を壁につけられるように練習することから始めてもらいました。

加藤さんは、耳鳴りを治したい一心で、顔もみと壁背伸ばしを真剣に行いました。

加藤さんの姿勢は日に日によくなり、壁背伸ばしをする、後頭部はまだ壁につけられないものの、背中はしっかりとつくようになりました。

そして、まっすぐな姿勢が取れるようになると、耳鳴りの症状が軽減したのです。

加藤さんの感覚では、耳鳴

りが一番つらかったときを10とすると、今は右耳が8、左耳が6くらいになったそうです。薬でも治らなかつた長年の苦痛が和らいで、不眠も解消されたと喜ぶ加藤さん。これからも顔もみと壁背伸ばしに励みたいと話しています。

### 補聴器の設定が「大」か「小」になった

顔もみや壁背伸ばしは、難聴の改善にも役立ちます。

2年前に来院した鈴木加代子さん（東京都・主婦・73歳・仮名）は、加齢のため両耳の



聞こえが悪く補聴器が欠かせませんでした。70歳を過ぎたころから症状が悪化し、補聴器の感度の設定を「大」にしなれば、相手の話し声が聞き取れない状態でした。

補聴器の感度を上げると、それだけ多くの音を拾ってしまいます。静かな家の中ならまだしも、外出時には、車や電車の音、人の声などが大きな騒音となり耳に響きます。

それが不快に感じられ、鈴木さんは外出を控えるようになっていました。

私は、鈴木さんにも、顔もみと壁背伸ばしを毎日行うように指導しました。

難聴には顔もみが特によく効きます。顔を動かす顔面神経は内耳の中を通っているの

感度が上がることが期待できるからです。

鈴木さんは、首が傾いてうつむき姿勢がクセになっており、首周辺の神経の日常的なつまりも疑われたので、それを壁背伸ばしで改善するように説明しました。

その後、鈴木さんはしばらく音沙汰がなかったのですが、先日、久しぶりに娘さんといっしょに来院されました。

娘さんがいうには、鈴木さんは2年前の診察以来、顔もみと壁背伸ばしをまじめに続けていたそうです。そのおかげか、鈴木さんの聴力はだいぶ回復し、今は補聴器の設定が「小」ですむようになりました。外出もできるようになりストレスがだいぶ減ったと大変喜んでいました。

外出できるようになった



顔もみは難聴に特によく効く

# 3時間ごとの壁背伸ばしで突発性難聴が大幅改善しキリキリした頭痛もほぼ起こらなくなった

工藤千秋

## 「仕事中の姿勢が突発性難聴を招いた」

顔もみと壁背伸ばしは、突発性難聴にも効果があります。

鎌田博さん（東京都・58歳・仮名）は、IT関係の会社役員で、かつシステムエンジニアとして昼夜を問わずハードに働いています。

鎌田さんは5年前のある日、突然、頭の左後ろからてっぺんにかけてキリキリした痛みが出て、左耳が聞こえなくなっていました。



壁背伸ばしで姿勢もよくなった

耳鼻科では突発性難聴と診断され、投薬治療を受けましたが経過は思わしくなく、1カ月が経過しても、左耳の聴力は改善しませんでした。

頭痛も相変わらず続いており、脳のどこかに異常があるのではないかと心配になった鎌田さんは、私のクリニックを訪れたのです。

状況から判断すると、鎌田さんは大後頭神経痛（後頭部にある大後頭神経が刺激されて起こる頭痛）による頭痛と突発性難聴を併発したものと思われました。

鎌田さんに、ふだんどのようになっているのか聞いてみたところ、左耳と左肩の間にスマートフォンを挟み、会話をしながらパソコンのキーボードを打つ、というのが定番のスタイルとのことでした。

診察室でその姿勢を再現してもらうと、背骨が左側に大きく彎曲しているのがわかりました。また、左の首から肩にかけての筋肉が硬くこつていました。これでは、神経のつまりを招いてしまいます。

## 「1カ月で肩のこりも頭痛も消えた」

そこで鎌田さんには、顔もみと壁背伸ばしを朝昼晩の3回行うよう指導しました。

ところが、鎌田さんに実際に壁背伸ばしをしてもらったところ、背中も後頭部も壁につかないほど姿勢がゆがんでいたのです。そこで、仕事

も3時間おきくらいに壁背伸ばしを行うように指導を変更しました。

顔もみと壁背伸ばしを1カ月行ったらところ、鎌田さんに変化が現れました。

左肩のこりが解消して頭痛がほとんど起こらなくなり、左耳の聞こえもわずかながら回復してきたのです。来院した鎌田さんは、背すじが伸びて、姿勢がよくなっているのがひと目でわかりました。

鎌田さんは、壁背伸ばしを続けることで、ふだんの姿勢にも気をつけたそうです。

左耳がよく聞こえないので、電話は右耳で受けるようになったのですが、肩と耳でスマホを挟むようなやり方はやめ、左手でスマホを持ち右耳に当てて、右手でメモを取るといったスタイルに変えたのです。そのさい、できるだけいい姿勢を維持しようという意識が湧いてきました。

そうした鎌田さんの地道な努力が実り、3カ月後には左耳の聴力はさらに改善しました。仕事に支障が出ない程度にまで突発性難聴が改善したと話してくれました。

# 1週間入院したひどいメニエール病のめまいが顔もみと壁背伸ばしを3カ月行ったら消失

秋千藤 工

めまいが怖くて  
下を向けなくなった

最後に、メニエール病とめまいが、顔もみと壁背伸ばしで改善した患者さんの例を紹介しましょう。

高田良子さん（東京都・主婦・64歳・仮名）は、ある日、台所で下を向いて家事をしていたところ、突然、目の前がグルグルと回りだし、気持ちが悪くなって倒れてしまいま

した。高田さんは、救急車で運ばれた総合病院で重度のメニエール病と診断され、なんとそのまま1週間入院することになりました。

投薬が中心の入院治療によって、高田さんのめまいはだいぶ改善しましたが、完治にはいたらず、その後も気持ち悪さが続いたそうです。

高田さんの症状は、退院して2週間がたっても、思うよ

うに好転しませんでした。めまいを起こしたときを10とすると、その半分の5くらいまでは改善しましたが、めまいを発症してから、下を向くのが恐怖になってしまったのです。

そのため家事ができず、ほとんどをご主人が行ったそうです。そんな状況で、高田さんは来院したのでした。

高田さんには、めまいを抑える薬を処方し、顔もみと壁背伸ばしも指導しました。高田さんは、ネコ背だったの

で、特にあごを引いて胸を張る姿勢をする壁背伸ばしを意識的に行ってもらいました。すると、1ヵ月たったころからめまいの症状がいくなくなり、少しずつ家事が行えるようになってきました。

まじめな高田さんは、私の指導をしっかり守ってくれて、顔もみも壁背伸ばしも、1日に何回もクセになるほど

行つたそうです。その結果、3ヵ月後にめまいの薬をやめることができ、現在まで、具合が悪くなるほどのめまいは起こっていません。

フワフワしためまいの頻度が減った

井口春子さん（東京都・主婦・68歳・仮名）は、船にゆられていたようなフワフワとしためまいに頻繁に襲われると訴えて、私のクリニックを訪れました。

井口さんには高血圧の持病があり、かかりつけの医師から、降圧薬やめまいの薬など、何種類もの薬を処方されて飲んでいました。

井口さんは、背中が丸くなっている、首から上の血流が悪くなっているのがわかりました。そこで、顔もみと壁背伸ばしを1日2回以上やるよう指導すると、2〜3ヵ月して、めまいの頻度がだんだんと減っていったそうです。

井口さんは、肩や首のこりも解消して、体が軽くなったといい、薬の量も少し減ったと喜んで話してくれました。

顔もみでめまいの薬をやめることができた



★「わかさ」次号五月号は三月十六日発売です。ただし、東海近畿並びに四国各県は十五日発売。