



ザ・スペシフィック

JSCAニュースレター 2017年・第13号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-20-13

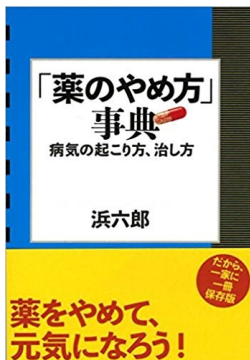
TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/www.specific.jp



健康コラム アジャストメントを横向きで行う理由

- ①頭の重みは約5kg、体重の十分の一とも言われています。横向きの姿勢になることで、頭の重みを重力から解放します。
- ②それは背骨に最も負担の掛らない姿勢ですので、ご高齢の方も安心して受けて頂くことが出来ます。
- ③第一頸椎は後頭骨との接合面である後頭果に沿って変位（ズレ）します。そのような調整に最も適した姿勢が横向きですので、より安全に行えます。上部頸椎の調整ではボキボキすることは一切ありません。



【覚えてほしい、薬いらずの大原則】

- ①栄養は最良の薬、②適度な運動、③十分な睡眠と休養、④睡眠剤、安定剤などは減量、⑤仕事や趣味の間に休息、⑥コレステロールを気にしない、⑦血圧が高いのも気にしない、⑧風邪やインフルエンザに薬剤は不要、⑨糖尿病には糖質制限食で、⑩認知症は飲んでいる薬剤の総点検を、⑪新薬はたいてい疑問、⑫健診・検診は受けなくてよい、⑬「副作用では？」と思ったら・・・

「薬のやめ方」事典 病気の起こり方、治し方 浜六郎 著 三五館出版 より