

# 31 西医学健康法の六大法則 その2:硬枕

⑥ ストレートネックかも?  
本来はゆるく湾曲

私、ねこ背だしパソコン、スマホの見すぎで頸椎がズレているかも

でも木枕は痛くて寝られなさそう...

⑦ 徐々にはずして、最後はタオルなし!

慣れないうちはタオルを巻いて一日5〜10分でも当ててみてください

薄いタオル等

⑧ 実店舗はじめインターネット通販でも未開封であれば、商品交換してくれるお店も!

木枕のサイズは数種類あり、通常は自分の手の薬指の長さ(6〜8cm)で決めますが、できれば実際に試してほしいですね

薬指

⑨ 育ちきつい首にもやさしく、熱もこもらない!

なお、小学生ぐらいまでは、木枕よりも小豆を詰めた小豆枕がお勧めです

⑩ 肩こりや偏頭痛も良くなるかなー

普通の枕しか使ったことがなくても、慣れるかな? 無理せずマイペースで始めるよ!

日常でもパソコン、スマホの使いすぎに気をつけよう!

① 大きくフカフカで頭が埋もれる枕で一す!

アカイケさんは普段どんな枕を使っていますか?

② 木の枕が健康にいいのー?

西医学健康法では寝ながらできる健康法として、木枕(硬枕)の使用を勧めています!

③ 木枕はカマボコ状の半円形の枕。これを使うと、頸椎(首の骨)のズレが、寝ながら矯正できるんですよ

似てるー

④ 頭を傾けると負担、いつも圧力がかかり、ズレやすいのです

人間の頸椎は約4kgもある重い頭を乗せているため

⑤ 特に副脱臼を起こしやすい頸椎が

第3,4のズレは歯の病気や腎臓結石に影響がある

頸椎がゆがむと鼻、耳、のど、気管支の不調をはじめ、腎臓結石や歯の病気(虫歯、歯周病)にもかかりやすいのです

そんなの?!

※ 木枕は西医学健康法を行っている施設や病院、治療院や、インターネット通信販売でも各種取り扱われています。

参考文献: 甲田光雄・赤池キョウコ 『マンガでわかる「西式甲田療法」』 2008年・マキノ出版

少食健康生活サポートセンターさくら 『断食博士の「西式健康法」入門』 甲田光雄監修・2007年・三五館