

## カイロプラクティック治療で「しもやけ」が劇的に改善する

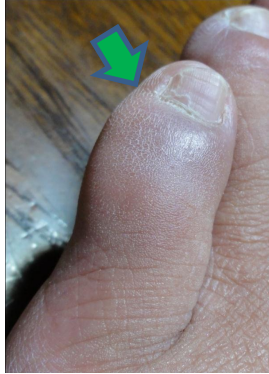
自分でできるしもやけ治療の紹介  
治療成果をご覧ください

これは私(先生)の足です・・・pdfなので汚く見えますが、本当は綺麗です  
ずっと座っていたら小指がかゆくなってきたので早速自分で治療しました  
その結果を写真で紹介します(写りが微妙に違うので2枚ずつ掲載)

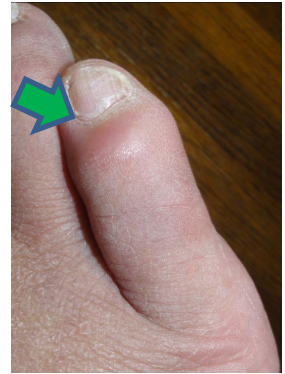
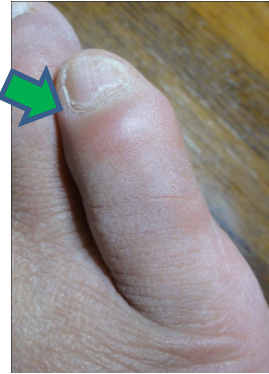
2011年

2月3日 21:45

左足の小指 : 全体に腫れがひどい



右足の小指 : 爪のつけねに腫れがある



2月3日 23:15

左足の腫れはとても小さくなった

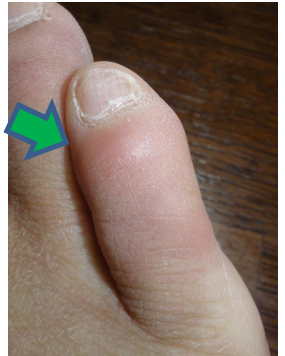
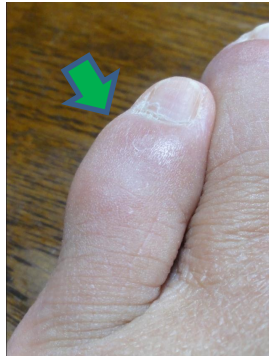


お風呂に入って左右の足をそれぞれ5分間程度治療したあと約1時間後の小指  
右足も腫れが少し小さくなった



2月4日 08:00

暖かくして寝て一夜明けた朝の小指 両足ともはれは更に改善してかゆみも減少



2月4日 11:45

左足の腫れはほとんど目立たない

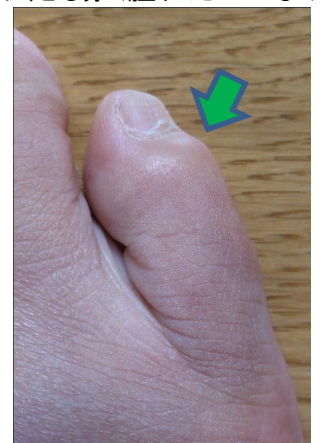


「自分でできる簡単な治療」  
これだけでも劇的に改善します

しかし……  
「なぜしもやけになるのか？」  
骨格の歪みによる末端の血行障害かも

カイロプラクティックで疲れをリセットし  
健康な身体を手に入れませんか

右足も赤く腫れたのがなくなった



# 自分でできるかんたんな「しもやけ治療」

”この方法は私が独自に開発したものです”  
当医院に通院される方に対しては個別指導しています。

左右それぞれの足に対し7種類のアプローチを行います。

「7種類／1セット」で改善がみられると思います。

ポイントは『力加減』です。あまりきつくやりすぎると関節や筋肉を痛めてしまうので注意が必要です。

まずは「気持ちがいい程度」からスタートしてみることをおすすめします。

**\* 年輩の方で骨がもろくなっている方や小さな子供さんにはおすすめできません。**

**関節や筋肉に異常が発生しても当医院は一切の責任を負いません。自己責任でやって下さい。**

## 1. 足首

・足首を大きく回転させます

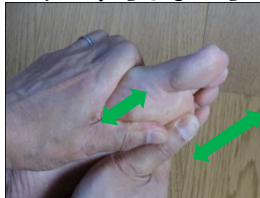


・左右に10回程度

## 2. 足底

・足底の筋肉を上下にずらします

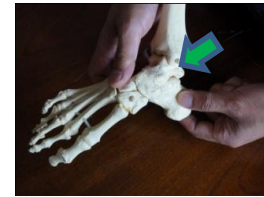
両方の手を交互に上下にずらしながらストレッチする感じ



・足の裏を押さえると  
痛い人がいます  
・まずは  
気持ちいい程度で  
・上下に10回程度

## 3. 踵

・踵を左右に揺らします



・最初はとても硬く  
感じるはずですが  
・左右に10回程度

## 4. 関節①

・関節①を上下にひねります



・最初は弱い力で  
・強すぎないこと  
・上下に10回程度

## 5. 関節②

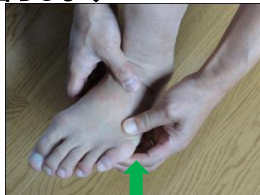
・関節②を上下にひねります



・最初は弱い力で  
・強すぎないこと  
・上下に10回程度

## 6. 指関節①

・指の関節を上下に揺らします



・足の甲を押さえると  
痛い人がいます  
・最初は弱い力で  
気持ちいい程度で  
・強すぎないこと  
・上下に10回程度

## 7. 指関節②

・指を外側と内側に回転させます



・腫れた指を触ると  
痛い人がいます  
・最初は弱い力で  
気持ちいい程度で  
・強すぎないこと  
・内外に10回程度