



## 首、肩の痛みで悩む人、1千万人時代に 頸椎症を治す[目からウロコ]の新常識 を月刊「健康」10月号が大特集!!

いま、書店で「首枕」、「首サポーター」といった首専用の枕やサポーターつきの本が飛ぶように売られています。

これらの本の読者の半数はオフィスでパソコン業務に従事する30、40代の働く女性。

首や肩のトラブルで悩まされているひとが数多くいます。あなたのとなりのデスクの女性も、もしかして「頸椎症」……。『健康』10月号の「痛い首に触らない、痛い首を動かさずに痛みをとる方法」とは？

定価:690円(税込)

09855-10 9月2日発売

発行:主婦の友インフォス情報社

発売:主婦の友社

本年10月に創刊37周年を迎える月刊誌『健康』(発行/株式会社主婦の友インフォス情報社 代表取締役社長:久次米義敬)は10月号で『頸椎症を治す新常識』を大特集(発売/主婦の友社)

「首が痛い。肩が回らない。……そんなあなたは中高年!」と誰かがジョークを言ったように、これまで「頸椎症」は中高年の象徴でした。

その多くは加齢による骨の老化が原因で起こってくる肩や首のトラブルですが、進行すると肩や手のしびれなどを招き、怖いことに。しかし、近年はパソコン作業の増加のせいも、若い人も多く悩んでおり、日本全国で1000万人の潜在的な頸椎症予備軍がいると言われています。

そこで、『健康』10月号が『頸椎症を治す新常識』として、手術、薬といった最新治療法から、食事、簡単動作など家でできる簡単療法を徹底的に取材。

「痛い首に触らない!痛い首を動かさずに痛みをとる方法」を数多く紹介しているところが目からウロコ。意外にも、首とは離れた部位を使って首の痛みをとることができるのです。

たとえば、目玉を動かす「目玉ストレッチ」、足の親指をぐるぐる回すだけの「足指ぐるぐる」、舌を口のなかで回すだけの「べろ回し」、両手のひらを合わせるだけの「手のひら合わせ」、ひじを温めた玄米で温める「ひじ温湿布」など。簡単にできるのに、不思議なほどすっーとその場で痛みがらくになる方法を満載。

首や肩、頭痛などで悩む人は、必見の内容です。

### [内 容]

頸椎症の自己チェック法 頸椎症の最新治療 目玉を動かせば首の可動域が広がる【目玉ストレッチ】  
首の痛みはひじと連携している、痛みをとる【玄米ひじ温湿布】 頸椎の反射ゾーン・足親指の刺激が効く!  
【足指ぐるぐる】 噛み合わせのズレが頸椎症を招く。予防の【べろ回し体操】 鼻や腕で8の字を描くだけの【8の字ストレッチ】 胸の筋肉をほぐして猫背を治す【手のひら合わせ】 軟骨組織を修復する成分がおいしいとれる【桜えびとコラーゲンのスープ】 専門医も処方するビタミンB12が豊富【炒りしじみ】

主婦の友インフォス情報社の概要

社名:株式会社 主婦の友インフォス情報社 千代田区猿楽町 1-2-1  
代表取締役社長 久次米 義敬・URL:<http://www.st-infos.co.jp/>

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 『健康』編集長 山浦恵子 [k.yamura@st-infos.co.jp](mailto:k.yamura@st-infos.co.jp)

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308