

## 【パソコンの前で毎日をお過ごしの方、内臓の不調はありませんか？】

### 気になる体調不良や疲れ、

### もしかして手首が原因かも？

普段、パソコンを使うことが多い方で、肩こりや腰痛のほかにも、手首や腕の痛み・痺れ、体調不良など、最近調子がイマイチと感じている方いませんか？

実は、これらの症状はマウス症候群といつて、パソコンのマウスに関係あるんです！マウス症候群とは、長時間マウスを使用して手首に負担がかかってしまうことが原因で起こる体の不調のこと。手首の痛み・ひじや肩の痛み・頭痛・めまい・腰痛・背中の痛み・胃腸障害・むくみ・肌荒れなどが代表的な症状です。利き手に過剰な負担がかかり、指先を動かす肘下の筋肉にも疲労が起こることで、腕全体の血流が悪化します。

しかし、パソコンを使うことで、内臓の不調が引き起こされると言われても、なぜ？と思う方も多いと思います。

実は、腕の神経は内臓や血管をコントロールしている自律神経とも密接に関係しています。パソコン操作で腕や手首、指先を酷使していると、腕の筋肉や手首のコリを

引き起こして、神経や血管を圧迫した状態に。

そして、やがては神経を通して内臓に悪影響を与え始めてしまいます。

暴飲暴食はしていないし、生活習慣にも気を使っているのに、胃腸の調子が優れないと感じている方は、要注意。パソコン仕事の原因かもしれない。放置していると、自律神経失調症や慢性疲労、さらには内臓の病気にまでつながってしまいます！

日常、手を使わない日はありません。食べることも、何かをつかむことも、書くことも、何気ないしぐさの表現も『手』がすべて行っています。大事な『手』を自由に使うためには、それを支えている手首・腕こそ、本当にケアすることが必要といえるでしょう



### 今月のおすすめ

キャリアオイルに混ぜて、両手のひら全体で首やカラダの気になるところにのばします



筋肉痛  
血液循環促進  
腰痛  
関節痛  
鎮静作用  
認知症予防

No.12

3分間  
セルフケア  
手首の  
ツボ押し

手首のしわの真ん中を痛みがない程度の力で、じんわりと押します。手首の中央から指3本分下も同様に。仕事の合間などのリフレッシュタイムにオススメです。



お得な  
キャンペーン  
実施中！

### アライアンスメンバー募集のお知らせ

アライアンスパートナーは美と健康を通して人、組織、地域を元気(笑顔)にすることを目指し、同じ思いで活動している人たちのパートナーとなり、ともに豊かに成長しあえるコミュニティです。日本を元気に、人々を笑顔にすることを目的に活動している企業様・サロン様・個人の方を募集しております。

期間中(12月末日まで)入会金無料キャンペーン実施中です。(通常価格 ¥10,000)一人のチカラの限界を超え、たくさんの人々の笑顔と一緒に作りましょう。