

# 脚を温める

とやせる! 若返る!  
高血圧、夜間頻尿、  
糖尿病、耳鳴りを撃退

脚を温めるとやせる! 若返る! 病気が治る!

女優、モデル  
美容家実践

2015  
2

# 快壮バ

足の甲に包帯を巻くと  
冷え、むくみ、腰痛、ひざ痛が大改善

太ももを温めると

糖尿病、ガンに著効! 13kgやせた

ふくらはぎを温めると

脊柱管狭窄症が改善! 血圧も降下

20kg 10kgやせた! 不眠が治った

塩入り半身浴

子宮筋腫、めまい、アトピーに効いた

女医大推奨 靴下の重ねばき

ただでこする  
シミシジワ

毛穴が薄くなり  
弾ける潤い肌に

変身

## 飛蚊症

うつに効いた! 血圧が正常化  
首、股関節の激痛も消えた!

超簡単

# おでこ伸ばし



十夜

おでこ伸ばし

# 血圧が下がった、耳鳴りやめまいが改善したと大人気！ 超簡単「おでこ伸ばし」

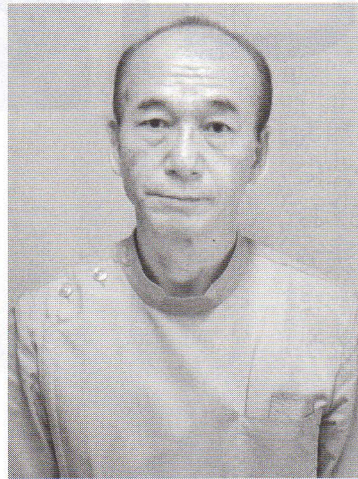
萬生健康治療院院長

なかがわたあ  
中川忠男

目の周辺の血行が促進し  
疲れ目、近視に有効！

「目の疲れが取れて、視界が  
スッキリした」「気持ちが悪  
落ちて、血圧が下がった」「慢  
性的な耳鳴りやめまいが改善し  
た」——。これらの声は、「お  
でこ伸ばし」という健康法を試  
した人たちの反応です。

おでこ伸ばしとは、床にあお  
むけになり、額に手のひらを当  
てて、額を押しながら上方に  
引っぱるといふもの。とても手  
軽な方法ですが、前述した症状  
以外にも、実にさまざまな病気  
に対し、大きな改善効果を上



中川忠男先生

1946年、高知県生まれ。徳島  
大学在学中、自律神経失調症に苦  
しんだ末、退学。自分自身を取り  
戻すため、東洋医学の道を志す。  
その後、東京高等針灸学校を卒  
業。現在、萬生健康治療院院長と  
して、多くの患者の治療に当たっ  
ている。

ています。

おでこ伸ばしが有効な理由と  
しては、主に、次の二つが挙げ  
られます。

①自律神経の調整作用

②頸椎（首の骨）の矯正効果

まず、①からご説明しましよ  
う。

自律神経とは、私たちの意志

とは無関係に、内臓や血管など  
の働きをコントロールしている  
神経のことです。いわば、私た  
ちの生命活動の根幹を担ってい  
るといえます。

この自律神経には、交感神経  
と副交感神経という2種類があ  
ります。交感神経は、主に昼間  
の活動時に働く神経のことで、

仕事や運動中に高くなり、体  
を緊張状態にさせます。

一方の副交感神経は、主に夜  
間の休息時に働きます。体をリ  
ラックス状態にしてくれる、休  
息の神経といえます。

本来であれば、1日を通し  
て、両者がバランスを取り合う  
ことで、健康状態は維持されま  
す。しかし、多忙でストレス過  
多な現代人は、どうしても交感  
神経の高い時間が多くなりがち  
です。すると、健康状態はくず  
れ、イライラや不眠、めまい、  
頭痛、うつ症状など、さまざま  
な不定愁訴に襲われるのです。  
その状態が悪化すると、高血



## おでこ伸ばしのやり方

- ①床にあおむけになる。頭の下には、枕を置く。
- ②リラックスした状態で目をつむり、両手の手のひらを額に当て、額を押しながら上方に引っぱる。
- ③そのままの状態、30秒キープ。以上を2～3回くり返す。



圧や糖尿病といった生活習慣病や、ひざ痛や腰痛といった慢性的な痛みにもつながります。実際に、おでこ伸ばしを行うと、その場で体がリラックスするのを実感できると思います。そして、しだいに体がポカポカと温かくなってくるでしょう。

これは、副交感神経が高まって全身の血流がよくなり、体の隅々に気（東洋医学でいう生命

エネルギー）が巡っている証拠です。おでこ伸ばしを毎日続けければ、交感神経過多に傾いていた自律神経のバランスが修復され、健康状態もしだいに回復してくるでしょう。また、おでこを伸ばすことで、目の周辺組織の血行もよくなるため、疲れ目や近視など、目の諸症状に対しても有効なのです。

## 首の骨のゆがみを整えて筋肉のコリを解消！

加えて、首の骨である頸椎のゆがみも整えてくれます。現代人の多くは、スマホやパソコンの見すぎなどで、首が前に傾いてしまっています。

すると、後頭下筋群こうとうかきんぐんという、首のつけ根の筋肉群に大きな負荷がかかります。ちょうど、この筋肉群の直下には、頭や目、耳の領域を支配する神経が密集しています。そのため、頭痛や眼精疲労、かすみ目、耳鳴りなどが引き起こされるのです。

加えて、後頭下筋群がこると、その表面を覆っている大きな筋肉である僧帽筋そうぼうきんも硬直します。これが、肩や首のコリを誘発するのです。

おでこ伸ばしは、この後頭部の筋肉のコリをほぐすのに役立ちます。寝ながらおでこを押すことで、頸椎が正しい位置に戻り、筋肉や神経への負荷が軽減

されるのです。

以上のような相乗効果により、おでこ伸ばしは実にさまざまな症状に対して、改善効果を発揮してくれます。

それでは、やり方を詳しくご説明しましょう。

まず、床にあおむけになり、頭の下には枕を置きます。リラックスした状態で目をつむり、両手の手のひらを額に当て、額を押しながら、額を上方に引っぱります。手のひらは、額に密着させたままにしてください。そのままの状態、30秒キープします。これを2～3回くり返してください。

おでこ伸ばしはいつ行ってもかまいませんが、就寝前が特に効果的です。全身が温かくなるので、寝つきやすくなり、不眠症の改善にも効果的でしょう。ぜひ、寝る前の習慣として、毎日おでこ伸ばしを行ってください。体の疲れが取れて、心身ともに健康になるはずですよ。

※筆者紹介は184ページにあります。

おでこ伸ばし

おでこ伸ばしで

飛蚊症が解消し視力改善！

パニック障害も完治して熟睡できる

三重県●49歳●主婦

加藤倫子

視界がクリアになり  
遠くがよく見える！

私が、初めてパニック障害の発作に襲われたのは、数年前、高速道路で車を運転している最中のことでした。ハンドルを握っていると、突然、不安感に襲われ、手がしびれてきたのです。

最初は何が起こったのか、よくわかりませんでした。車のスピードを落とし、運転に集中して、なんとか無事に帰宅することができましたが、今思い返しても、ほんとうに恐ろしい体験でした。

それ以来、車の運転中や、バスや電車に乗ったときに、たびたび発作が起こるようになりました。当時、私は仕事や子育てに加え、家族の介護などで心身ともに非常に疲れきった状態だったと思います。ストレスをかなり感じていたので、そればかりかけとなつて、発作が起るようになったのでしよう。

それからは、病院で処方された安定剤を飲むことで、なんとか症状をおさえることはできていました。しかし、それだけでは、根本的な治療にはなつていないと感じていたので、そんなときに出会ったのが、

「おでこ伸ばし」です。

教えていただいたのは、萬生健康治療院の中川忠男先生なかがわたのおです。現在、私は三重県在住ですが、以前、東京に住んでいたことがあり、友人の紹介で、中川先生の治療院にお世話になったことがあったのです。

私が三重に引っ越したのも、中川先生が月に1回、名古屋で治療会を開くことがあり、私は毎回、そこで施術を受けたり、健康の相談をしたりしていました。

おでこ伸ばしを教えていただいたのは、半年ほど前のことです。あおむけになつて、実際

に、中川先生にやっていただきました。

すると、その場で目が大きく開かれるような感覚を受けたのです。視界が開かれてクリアになり、実際に遠くがよく見えます。この感覚には、自分でもとても驚きました。

**夫の躁うつ病の症状も  
落ち着いてきた**

その後は、自分でも、おでこ伸ばしをするようになりまし  
た。すると、さまざまな効果が  
現れてきたのです。

まず実感したのは、目の機能  
の改善効果です。



視力を実際に計測したわけではありませんが、以前に比べると、明らかによく見えるようになりまして。以前はお化粧をするときも、メガネをはずすと、周囲がよく見えません。ところが、おでこ伸ばしをするようになってからは、化粧時に、メガネなしでも手もとがはっきりと見えるのです。

さらに、飛蚊症ひぶんしょうもよくなりました。私は左目に飛蚊症の症状が出ていて、もう治らないものとあきらめていました。それが、おでこ伸ばしをしているう

ちに、飛蚊症がいつの間にか解消したのです。おかげで目も疲れなくなり、大変助かっていました。

肩こりや首の痛み、頭痛などの解消にも役立っています。おでこ伸ばしをすると、寝つきがよくなり、布団に入るとすぐに眠れるようになりました。しかも、以前よりも深く、ぐっすりとお眠れるのです。

そして悩みの種だったパニック障害も、全く起こらなくなりました。今では、薬を飲むこともありません。おかげで車の運

転も、問題なくできます。

以前は外出すると、車や電車での移動中に突然発作が起ころのではないかと、常に気をもんでいました。それが今で

は、気軽に外出できるようになり、ほんとうにうれしく思っています。

以上のように、おでこ伸ばしによってさまざまな効果を実感した私は、周りの知人にも教えるようになりました。

おでこ伸ばしをすると、皆さんの顔つきが変わるのがよくわかります。緊張が取れて、明るい表情になるのです。

主人にも、おでこ伸ばしをしてあげています。主人は、30年以上も躁うつ病に悩まされておりました。家族にとってもつらい日々でした。そしてここ数年間、不眠にも悩まされてきました。

それが、毎日おでこ伸ばしを続けていると、それらの症状が落ち着きました。おかげで、気分も安定してきたと喜んでいきます。

おでこ伸ばしは、私たち夫婦を大変な苦境から救い出してくれましたといつても過言ではありません。これからも、夫婦いつ

しよに、続けていこうと思っています。

### 脳への血行が促されて パニック障害も改善

萬生健康治療院院長  
なかがわ たかお  
中川忠男

おでこ伸ばしは、目の周辺組織の血行を改善してくれるため、近視や飛蚊症、疲れ目などの症状に対し、有効に働きま

同時に、おでこ伸ばしは、自律神経のバランスを整え、頸椎（首の骨）のゆがみを矯正する優れた作用があります。自律神経が正しく働くようになり、頸椎のゆがみも解消されれば、脳への血行が促されます。脳の疲労が取れやすくなり、精神的な安定も得られるのです。これが、パニック障害や躁うつ病の改善に貢献したと考えられます。

カローリ制限も糖質制限も不要！特製糸クッキー付き  
**糖尿病を自力で治す最強療法**  
マキノ出版 03-3851-2981 本体800円

おでこ伸ばし

# 股関節、ひざ、腰の激痛が大改善！ おでこ伸ばしで4kgやせて 肌もツヤツヤ

千葉県●61歳●主婦

尾崎知子（仮名）

死にたいと思うほどの  
激痛に悩まされた

私が、関節の痛みで悩まされるようになったのは、50代になつてからでした。数年前にイヌの散歩をしているとき、突然ひざが痛みだしたのがきっかけでした。それ以来、ひざだけでなく、痛みが体じゅうの関節に広がっていききました。股関節や腰、肩、ひじなど、次々に痛みが移っていったのです。

病院へ行き、血液検査やレントゲンなど、さまざまな検査を行いました。しかし、異常はどこにも見つかりません。医師か

らは原因不明といわれ、しかたなく、病院で処方された痛み止めの薬を飲みながら、だましだまし過ごしていたのです。

昼間は比較的痛みは穏やかですが、夜になるとひどくなり、毎晩ろくに眠ることもできません。また、階段の上り下りの際に全身に激痛が走り、このような痛みがずっと続くのなら、早く死んでしまいたいと思うほどでした。

すっかり困り果てていたころ、知人から中川忠男先生の養生健康治療院を教えてくださいました。わらにもすがりたい心境だったので、中川先生を頼つ

て、施術を受けるようになりました。すると、原因不明とされた痛みが徐々に快方に向かつていったのです。

先生のお話によれば、私の体は、カチカチにこわばっているということでした。そのことは、私も実感していました。背中がいつも鉄板を背負っているように固くなっていたのです。中川先生のところでは、施術を受けるうちに、しだいにそのこわばりが改善されていきました。こうした治療の過程で、大変役に立ったのが、中川先生に教えていただいた「おでこ伸ばし」です。

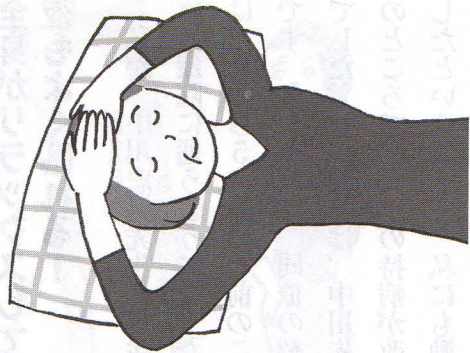
こわばりがほぐれ  
階段の上り下りも可能

おでこ伸ばしは、とても簡単な健康法です。あおむけになり、両手の手のひらを自分の額に重ねて当て、力をこめて上げ引き上げます。動作としてはこれだけです。

最初に、中川先生におでこ伸ばしをやってもらったときは、強い痛みを感じました。それだけ、額の筋肉が固くなっていたということでしょう。

その後は、自分でもおでこ伸ばしをするようになりました。就寝前の布団の中で、毎日必ず





気持ち癒されて、落ち着いてくる

行います。昼間も時間があれば、ソファに横になって、テレビを見ながらすることもあります。

中川先生のもとに通いながら、自分でもおでこ伸ばしを続

けていくうちに、体じゅうのこわばりがほぐれ、ひざや股関節、腰、肩、ひじの関節の痛みが徐々に楽になっていきました。

痛みが軽快したおかげで、つらくてしかたなかった階段の上り下りも、なんとかできるようなっています。

さらに、美容効果も実感しています。肌ツヤがとてもよくなり、体重がへったのです。以前は45kgあった体重が41kgになり、背すじもピンと伸びて、以前と比べると、スタイルがよくなりました。

さらに、おでこ伸ばしを行うと、気持ちが癒されて、精神的

にととても落ち着いてきます。

もともと私は、マイナス思考の人間で、なんでも物事を悪くとらえてしまいがちでした。そして、「寂しい」「虚しい」「苦しい」と強く感じ、その寂しさや虚しさを紛らすために、毎日のように友人に長電話をしたり、メールをしたりしていたのです。

それが、おでこ伸ばしを始めてからは、孤独感を抱くことがほとんどなくなりました。

このように、私にとって、おでこ伸ばしは、心身の健康のために、なくてはならない習慣です。もちろん、これからも続け

ていきたいと思っています。

## 自律神経のバランスが 整い関節の痛みが改善

萬生健康治療院院長  
なかがわたたお

中川忠男

初診時の尾崎さんは、体じゅうの筋肉が緊張して、こわばっていました。さらに、自律神経の交感神経が高まっていたので、それが、関節の痛みにつながっていたと考えられます。

おでこ伸ばしは副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整えます。これにより、痛みが軽くなり、気持ちも前向きになったのでしょうか。

おでこ伸ばし

# おでこ伸ばしで血圧が安定して 胸の痛みを撃退！ 5kgやせてウエストがくびれた

東京都●54歳●介護職

高木広子（仮名）

全身がリラックスして  
夜もよく眠れる！

私が、なかがわたお中川忠勇先生の萬生健  
康治療院に通うようになったの  
は、今から5ヵ月ほど前のこと  
です。きっかけは、同僚の紹介  
でした。その同僚は、中川先生  
のところへ、長年の持病が改善  
したということで、私にも勧め  
てくれたのです。

そのとき私は、さまざまな症  
状に悩まされていました。いつ  
も疲れていて、肩こりもひど  
く、胸が突然痛み出すこともあ  
りました。疲れがひどくなる  
と、いつもは120mmHg程度の

最大血圧が、150～160  
mmHgまで上がります（基準値  
は140mmHg以下）。

これらの症状を改善したいと  
いう思いで、中川先生のもとに  
通うようになったのです。初め  
て行ったときは、いろいろと施  
術されましたが、その中でも特  
に印象的だったのが、「おでこ  
伸ばし」です。額に手のひらを  
当てて、グーツと押しながら、  
上へ引き上げます。すると、全  
身がとてもしらックスしてきた  
のです。

その後は、定期的に中川先生  
の治療院に通いながら、自分で  
もおでこ伸ばしをするようにな

りました。

おでこ伸ばしは、基本的に就  
寝前に行います。布団の中でお  
でこ伸ばしを行うと、気持ち  
落ち着いてきて、よく眠れるの  
です。昼間も時間があれば行う  
ようにしています。天気の良い  
日には、陽ざしを浴びて歩きな  
がら、おでこ伸ばしをすること  
もあります。

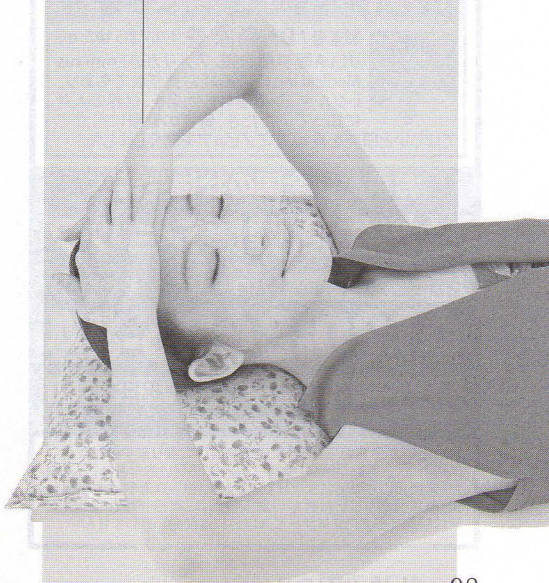
このように、毎日おでこ伸ば  
しを行ううちに、体にも変化が  
現れてきました。あまり疲れに  
くくなり、肩こりも以前に比べ  
るとずいぶん軽くなってきたの  
です。そして、血圧が上がるこ  
ともなくなり、胸が急に痛みだ

すこともありません。

体がポカポカと温か  
くなり冷えも解消！

さらに驚いたのが、体重が減  
少したことです。食事制限や、  
特別な運動は何もしていないに  
もかわらず、この4ヵ月で、  
体重が60kgから55kgになりまし  
た（身長は161cm）。無理なく  
スルスルと体重がへり、ウエ  
ストもくびれてきたのです。加  
えて、肌にも潤いが出てツヤツヤ  
になりました。

また、私は幼いころから、冷え  
症に悩まされていました。それ  
が、今ではいつも体がポカポカ





と温かくなっています。きちんと体温を計測して比べたわけではありませんが、自分の感覚として、以前よりもかなり体温が上がっているように感じます。

中川先生によれば、私は、体に余計な水分がたまっている水



肌ツヤがよくなり、ウエストもくびれた！

太りの状態でした。体にたまった余分な水分が、冷えの原因となっていたとのこと。おでこ伸ばしによって、それらをスムーズに排出できるようになったため、冷えが改善し、水太りも解消されて、やせてきたと説明されました。

このほかにも、おでこ伸ばしは精神面にもよい影響を与えてくれています。

以前の私は、ささいなことが気になり、すぐに深く考え込んでしまっていました。他人から何かいわれると、それをいつまでも気にしてしまうのです。ところが、おでこ伸ばしをす

るようになってからは、気持ちの切り替えが上手にできるようになり、物事をポジティブに考えられるようになりました。そのおかげで、思い悩むこともなくなりました。精神的に落ち着いてきたため、夫婦の関係も、以前よりもずっと円滑になったように感じます。

ちなみに、主人も首の痛みの治療のため、中川先生のところに通っています。そこで、おでこ伸ばしをしてもらい、症状もかなり改善してきました。

これからも夫婦ともども、おでこ伸ばしを続けて、健康維持に役立てたいと思います。

**余分な水分が排出され  
自然に体重が減少**

萬生健康治療院院長  
なかがわたただお  
中川忠男

おでこ伸ばしは、副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整える働きがあります。

このため、血管が拡張して、血圧も下がり、心身がリラックスして精神的に落ち着けるようになったのでしよう。

冷えが改善し、全身の血液循環がよくなれば代謝が高まります。その結果、体内の余分な水分が排出され、体重の減少につながったと考えられます。

おでこ伸ばし

# 頸椎ヘルニアの首の激痛が おでこ伸ばしで大改善！ 鎮痛剤と縁が切れて胃も回復

東京都●51歳●看護師

難波敏実

リラックスしてきて  
気づいたら入眠！

私が、ひどい首の痛みに悩まされるようになったのは、今から20年以上前のことです。整形外科で、頸椎(首の骨)の椎間板ヘルニアという診断を受けました。幸い、まだ状態がそれほど悪化していなかったため、3ヵ月ほど治療を続けることで、なんとか痛みも解消しました。

その後、私は訪問看護の仕事をはじめました。看護の仕事はかなりハードです。訪問先で、一人でお年寄りを抱き上げることが多く、首や肩、腰にかなりの

負担がかかります。その影響か、首の状態が再び悪くなり、首に激痛が走るようになったのです。

再び整形外科で診察を受けたところ、頸椎の骨と骨の間にある椎間板が、ほとんどすりへっているといわれました。医師によれば、私の場合、遺伝的な要因があるとのことでした。いわゆる病気を患っていました。とにかく、首の激痛が耐え難いほどだったので、強い痛み止めの薬を飲んでいましたが、それもほとんど効きません。しかも、この痛み止めのせいで、すっかり胃が荒れてしまったのです。

あまりに首の状態が悪いため、訪問看護の仕事は今後も続けていけるかどうか、自信がなくなってきました。自転車に乗っていて、後方を確認しようと背後を振り返るだけで、首に激痛が走るのです。訪問看護では、各家庭を回るために自転車に欠かせませんが、こんな状態では、いつ事故を起こしてもおかしくありませんでした。

そんなとき、同僚から紹介してもらったのが、中川忠男先生の治療院でした。早速、中川先生



生の治療院に通い、施術を受けることにしました。すると、初めて施術を受けた日から、体調の変化を実感したのです。薬のせいで荒れていた胃の調子が、翌日からとてもよくなったのです。

それ以降、定期的に通うようになり、セルフケアとして先生から教えてもらったのが、「おでこ伸ばし」です。

私は、特に目が疲れているときなどに、おでこ伸ばしを積極的に行うようにしています。額に両手を当てて、上方に引っ張り上げます。私の場合は、同時に腹式呼吸を心がけるようにし



自転車で訪問するのも楽々！

ています。おでこ伸ばしをしな  
がら腹式呼吸をすると、とても  
深い呼吸ができます。すると、  
全身がとてもリラックスしてき  
て、気がつくとも眠っていること  
もよくあるほどです。

## 目の疲れが取れた！ 頭痛も即解消！

おでこ伸ばしは、精神面にも  
いい影響を与えています。私  
は、つい物事をネガティブに考  
えてしまいがちでしたが、今で  
は、なんでも前向きに考えられ  
るようになりました。おかげ  
で、毎日を明るく過ごすことが  
できています。

さらに、おでこ伸ばしをする  
と、目の疲れも取れ、頭痛もそ  
の場で解消されます。

そして、大きな悩みだった首  
の痛みも、目に見えてよくなり  
ました。おかげで、首の痛みは、

今ではほとんどありません。痛  
み止めの薬も飲まなくて済むよ  
うになりました。そのため、胃  
の状態もすっかりよくなり、ほ  
んとうに助かっています。

以前、首が痛むときには、左  
半身に、時折、刃物で切られる  
ような痛みが走ったものです。

このような痛みも、最近では起  
こらなくなりました。あれほど  
ひどかった痛みが体から消えた  
のですから、うそのような回復  
ぶりです。

今では、首の痛みを気にする  
ことなく、自転車に乗って訪問  
看護をしています。おかげで、  
仕事も辞めずに続けられそうで

す。

## 首の血行がよくなり 頸椎のゆがみを矯正

萬生健康治療院長  
なかがわただお  
中川忠男

難波さんの場合、遺伝的要因  
や仕事による負荷により、首に  
激痛が生じていたのでしよう。

おでこ伸ばしを行うと、首を  
支える筋肉のこわばりを緩め、  
首周辺の血行をよくすることが  
できます。加えて、頸椎自体の  
ゆがみを矯正する効果も期待で  
きます。これらの相乗効果によ  
り、頸椎ヘルニアが改善し、痛  
みが軽減したと考えられます。

おでこ伸ばし

# 200ミリの最大血圧が 140ミリに降下！おでこ伸ばしで 頭痛もぜんそくも消失

東京都●88歳●主婦 八木知子やき ちこ（仮名）

ここ数年は  
カゼもひかない！

私は、ストレスがたまると、すぐに血圧が上がりがやすい体質です。ふだんの血圧は、最大血圧が140〜160mmHg程度。ただ、加齢によって血圧がある程度高くなるのは、自然なことだと考えています。なので、基準値は超えています。今まで特に降圧剤は飲んできませんでした（基準値は140mmHg以下）。

しかし、私は、家族や知人など、対人関係でトラブルなどがあると、すぐにカーツと頭に血が上り、最大血圧が200mmHg

以上になってしまいます。これ

くらいの血圧になると、体がふらついてくるので、転倒するの

ではないかと怖くなります。

そんなときに役立っているのが、「おでこ伸ばし」です。

私は、定期的に萬生健康治療院まなせいけんこうちりょういんの中川忠男先生なかがわたのおのところに通っています。そのときに、先生におでこ伸ばしを行ってもら



その場で頭がクリアになる！

うのです。

おでこ伸ばしをしてもらうと、その場で気持ちが悪くなり落ちてきて、自分でも血圧がスーッと下がっていくのがわかります。測定すると、200mmHg程度あった最大血圧が、140mmHgくらいに下がっているのです。

また、私は頭痛持ちで、よく頭がズキズキと痛くなります。そんなときにおでこ伸ばしをしてもらうと、頭がクリアになり、痛みが消えていくので、とても助かっています。

私は子供のころから、ずっとぜんそくにも苦しんできました。長い間、注射で発作をおさえていたのです。

しかし今では、ぜんそくの発作は全く起こらなくなりました。加えて、ここ数年はカゼもひきません。これも、おでこ伸ばしのおかげではないかと思っています。

これからも、おでこ伸ばしを

続けて、健康を維持していきたいと思っています。

## 副交感神経が高まり 血圧が降下する

萬生健康治療院院長  
中川忠男なかがわたのお

体の諸機能を司る自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあり、両者がバランスよく働くことで、私たちの健康は維持されています。強いストレスがかかると、交感神経が高まり、血圧は上昇します。急激な血圧上昇が起こると、八木さんのように、ふらつきや頭痛などを伴うこともあります。

おでこ伸ばしを行うと、副交感神経が高まるので、血管が拡張します。この結果、血圧が降下して、ふらつきや頭痛も解消されるのです。

また、自律神経のバランスを整えば、免疫力も高まるので、ぜんそくやカゼにも悩まされなくなつたのでしょうか。