

うえむら整体院ROOM

公式LINEへのご登録ください

■本日の資料と動画をうえむら整体院ROOM公式LINEでお配りいたします。※過去の動画も確認できます。

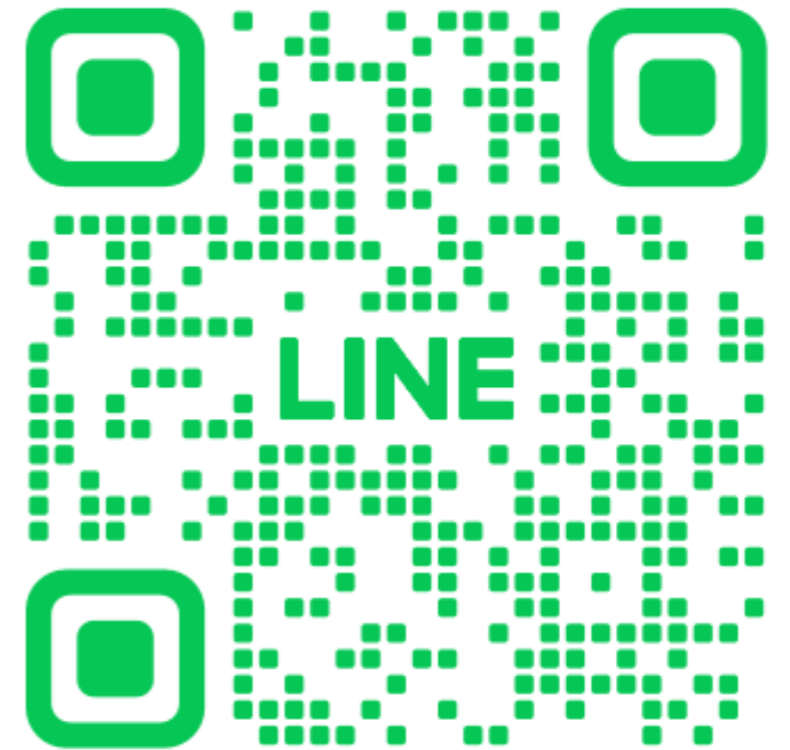
■このLINEに登録いただければ、

「うえむら院長の推奨するセルフケア15選」

をお渡ししております。

■このLINEで質問も随時受け付けております。

※登録方法のわからない方は、上村までご相談ください。



うえむ整体院ROOM公式LINE

アカウント名 @104qozya

[ここをタップして登録できます](#)

うえむら先生の身体のお悩み相談室

自律神経講座 《めまい・胃腸不良編》

予防&セルフケア

自己紹介

うえむら整体院・接骨院院長

上村 直哉

柔道整復師

日本自律神経整体協会認定会員

1987年8月19日生まれ 36歳



プロフィール

- 吹田市立片山中学校卒業
- 大阪府立北千里高校卒業
- 中京大学体育科学科卒業
- 大阪ハイテクノロジー専門学校卒業

- 2020年5月 出張整体イマケン開業
- 2021年6月 自宅(吹田市南清和園町)で清和接骨院を開業
- 2021年10月 実家の1階でうえむら整体院とうえむら接骨院を同時に開業
- 2022年11月 千ーコミュニティセンターで講座を開始

うえむら整体院・接骨院とは？

特徴

完全予約制・完全個室

片山4丁目の住宅地

「長引く症状」にこそ効果的な施術



JR吹田駅から13分

駐車場あり

うえむら整体院のコンセプト

一晩寝て全回復する身体を目指す

一晩で全回復する為の習慣

食事

運動

睡眠

今日も

「運動」

について解説します！

予防・セルフケアとは？

定義

発症しないためにするのが**予防**

発症してから改善するためにするのが**セルフケア**

予防

セルフケア



まずは身体の検査をしましょう

検査法

- 座位

- ①腕の動き(前、横)

- ②肩甲骨の動き

- ③体幹の動き(回旋)

- 立位

- 体幹の動き(前屈、後屈、側屈)

- 踏ん張り検査

自律神経症状の

予防・セルフケア

3つのワーク

体軸を整えて負担のない身体へ

エネルギーワーク

ストレスが軽減

かんたん頭部調整方法

ストレスを抑えるツボ

ストレス反射ポイント

今日のテーマ

めまい・胃腸不良の

予防&セルフケア

自律神経とは？

自分の意思では働かない臓器を、
自動運転してくれている神経のことを言う

自律神経は 2 種類だけ

交感神経

副交感神経

交感神経

- 目覚める
- やる気を上げる
- 元気にする
- 集中力を上げる

副交感神経

- 休む
- 治す、癒す
- 落ち着く

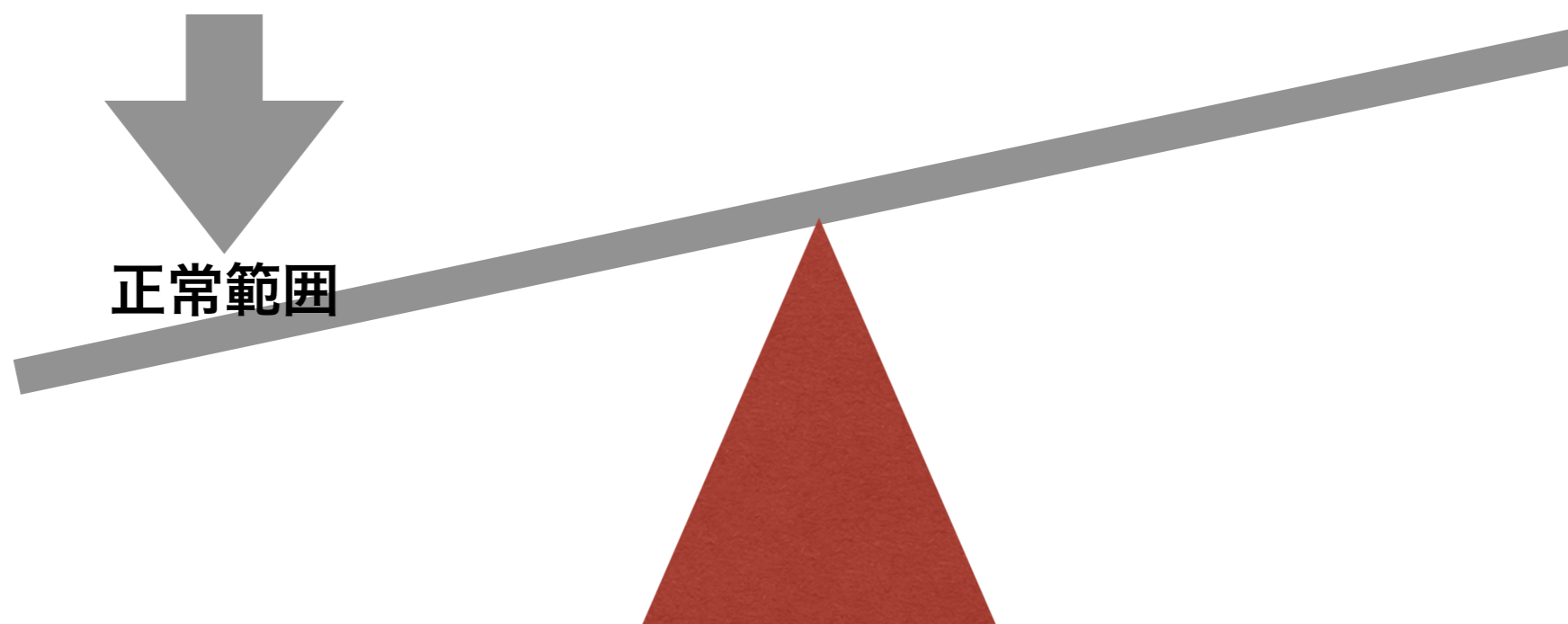
自律神経が乱れるとは？

交感神経と副交感神経のどちらかの働きが過剰になっている状態

シーソーに例えると

交感神経

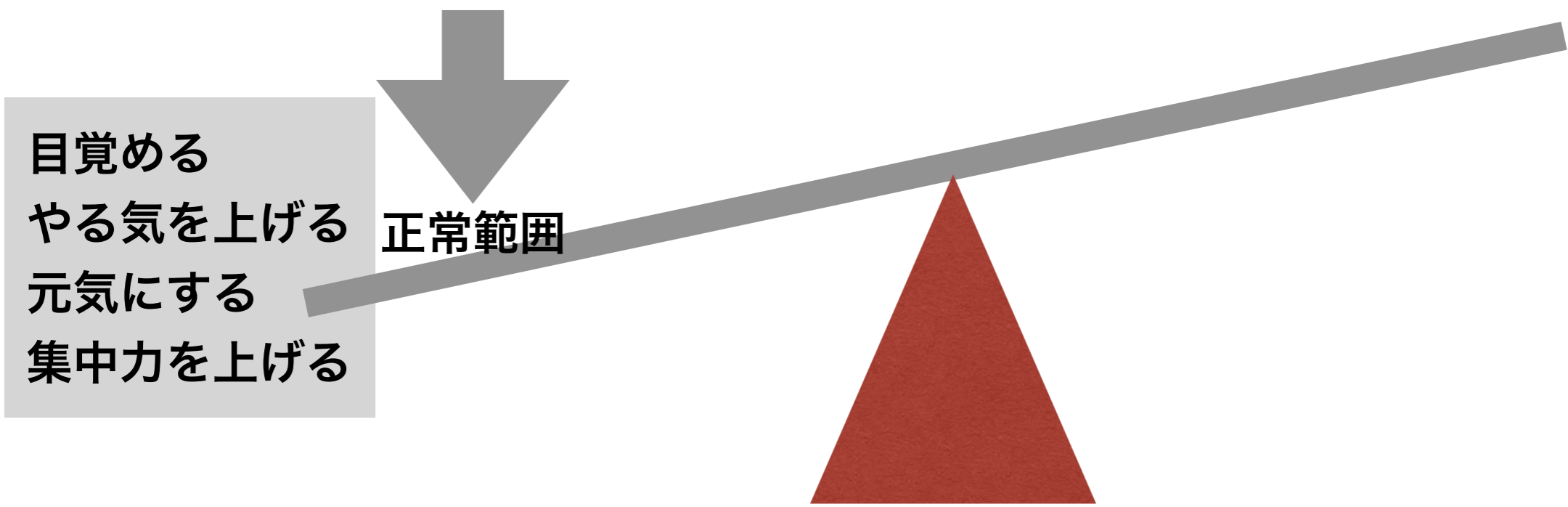
副交感神経



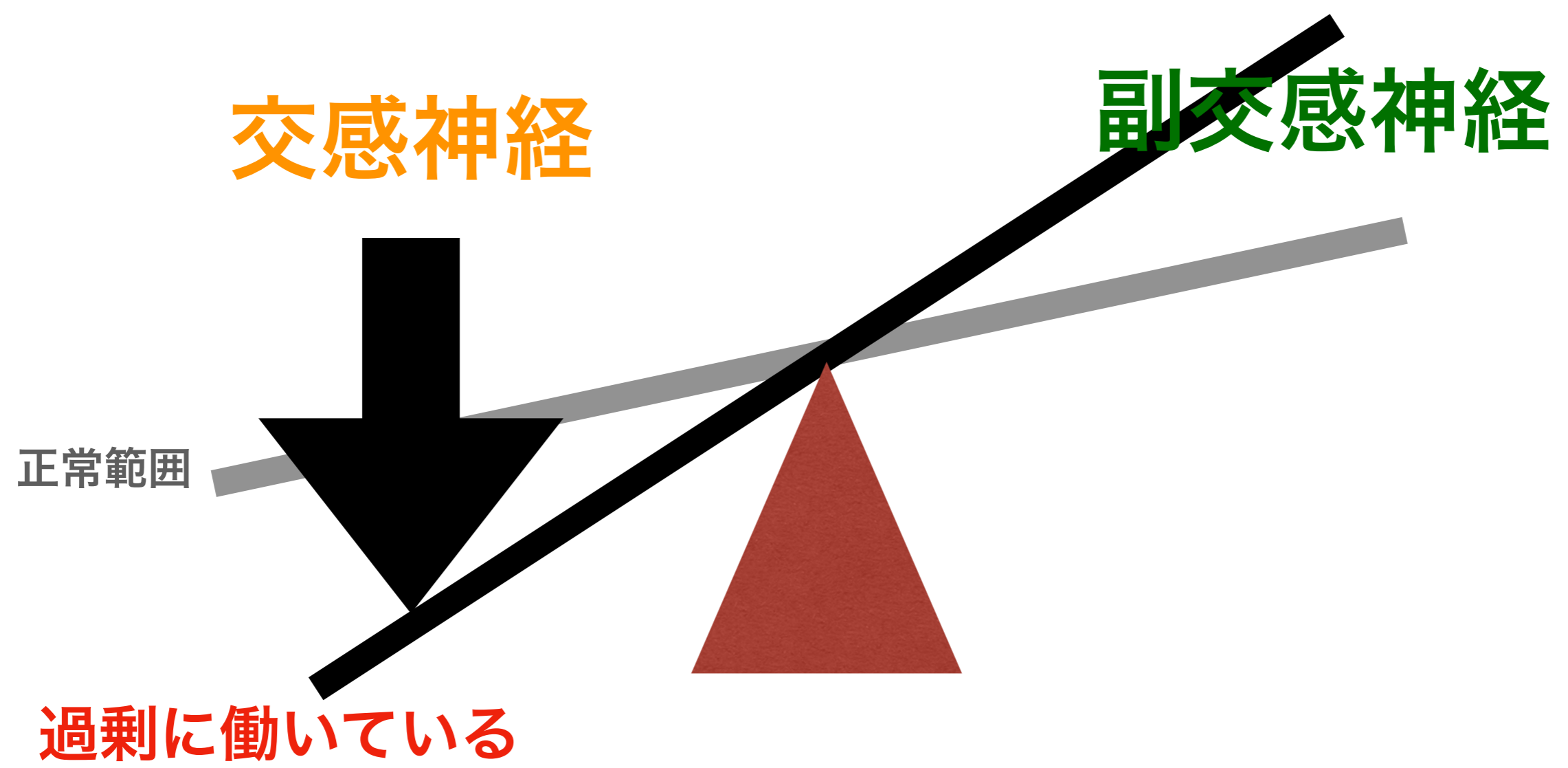
シーソーに例えると

交感神経

副交感神経



シーソーに例えると



シーソーに例えると

交感神経

副交感神経

正常範囲

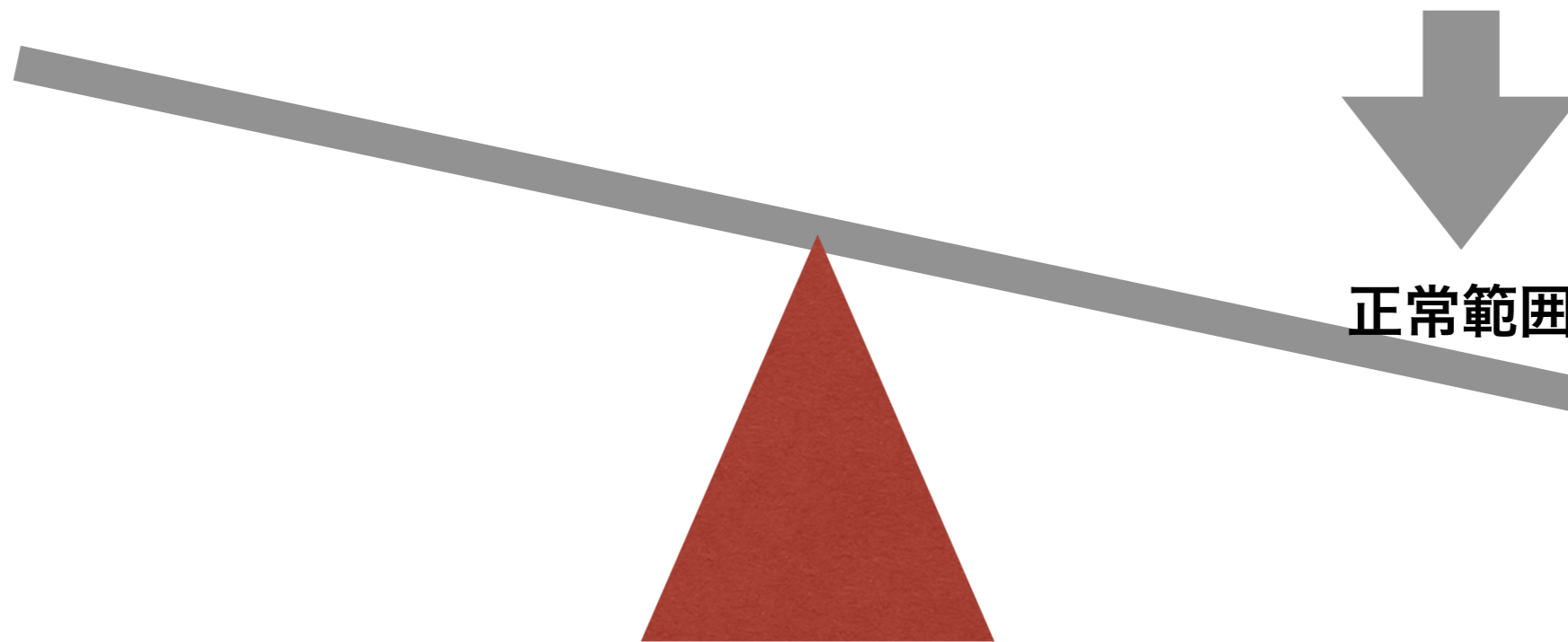
過剰に働いている

目覚める → → → → 眠れない(不眠症)
やる気を上げる → 緊張しすぎる(パニック)
元気にする → → → 疲れる(疲労感)
集中力を上げる → 集中力が散漫(落ち着かない)

シーソーに例えると

交感神経

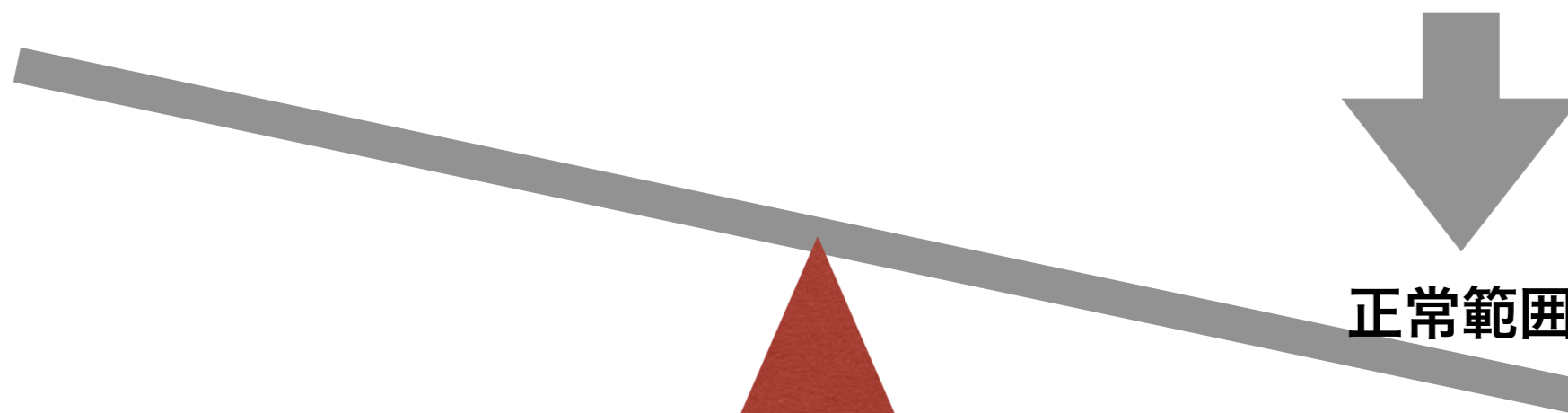
副交感神経



シーソーに例えると

交感神経

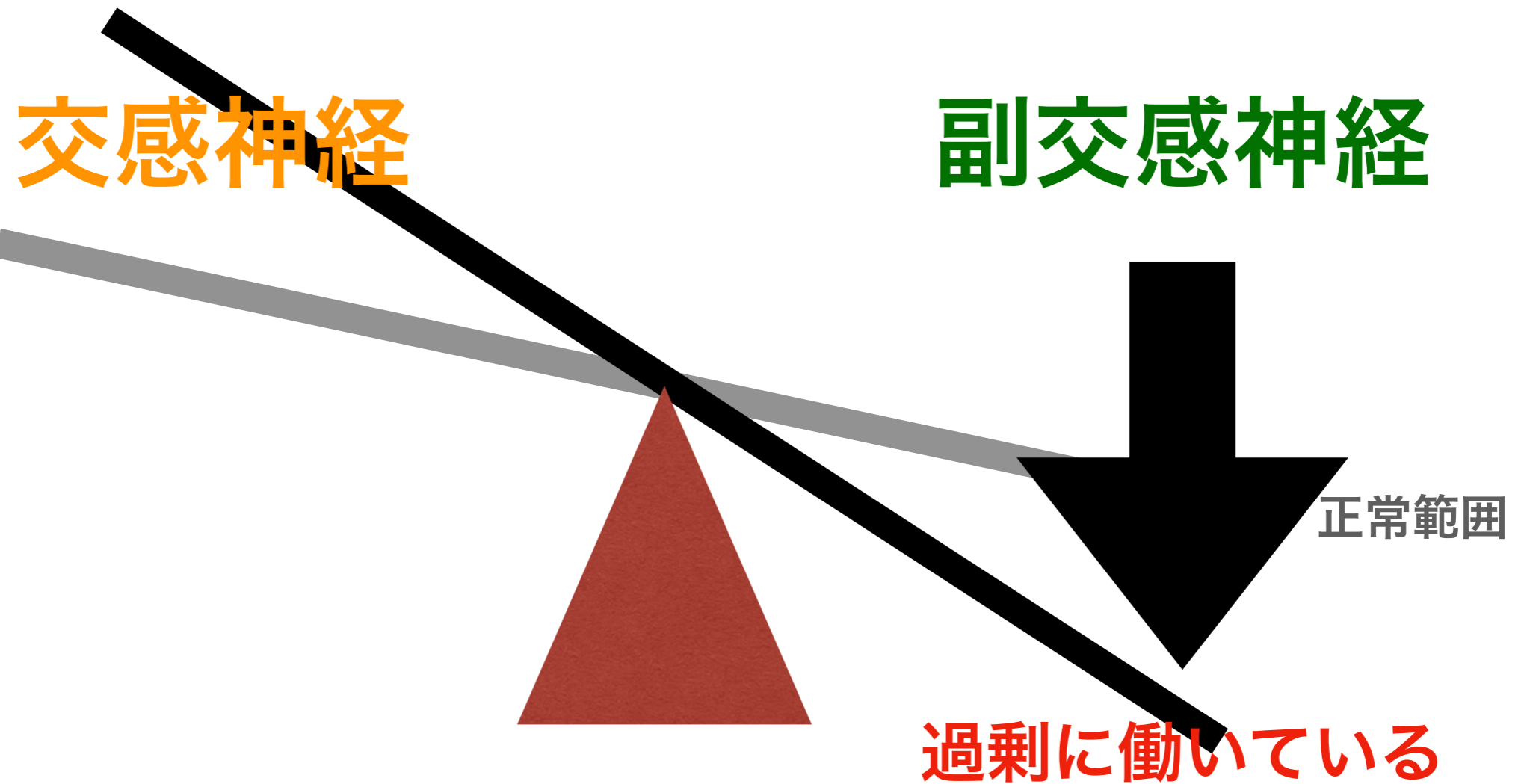
副交感神経



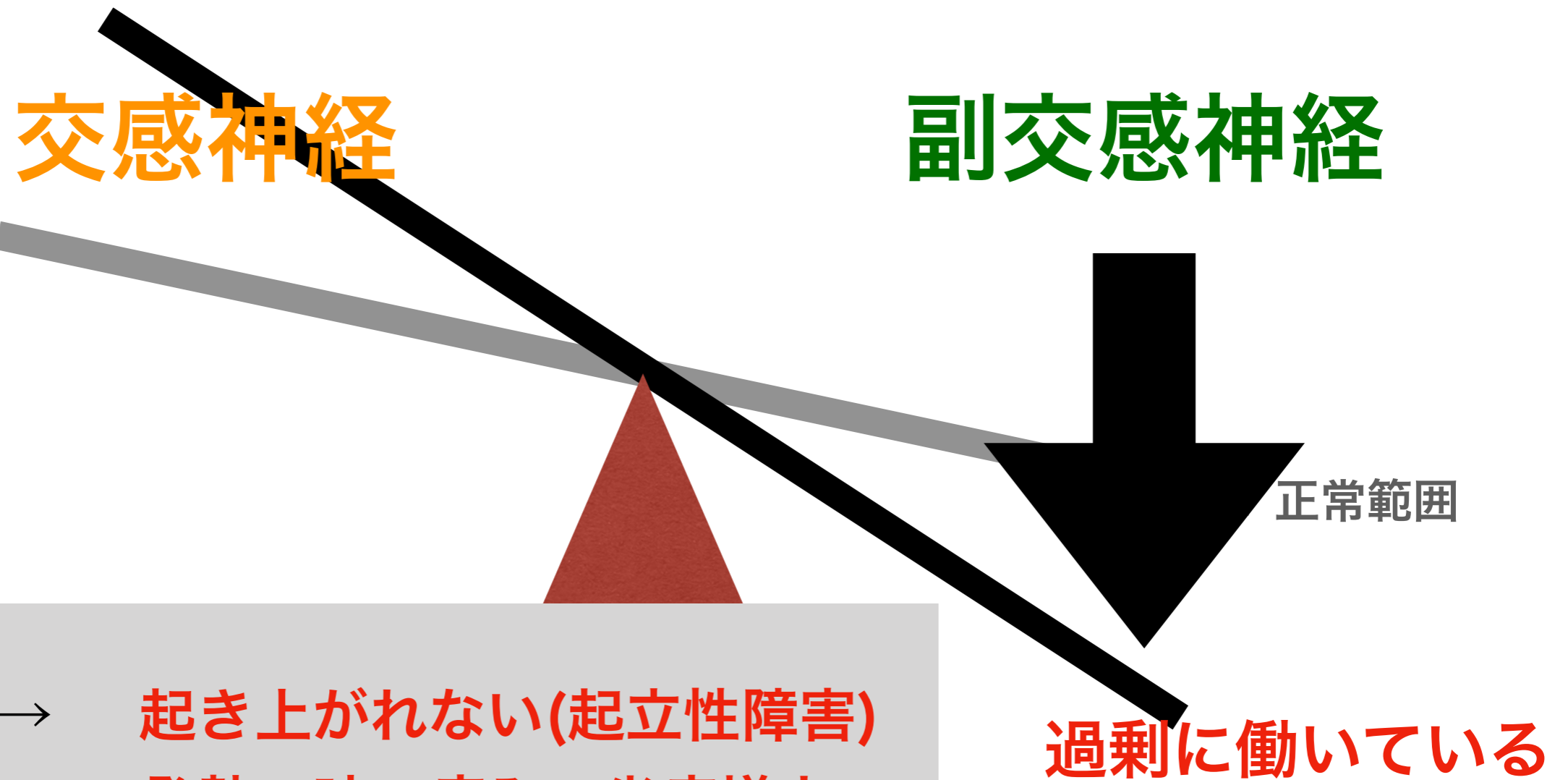
正常範囲

休む
治す、癒す
落ち着く

シーソーに例えると



シーソーに例えると



休む → → → →	起き上がれない(起立性障害)
治す、癒す →	発熱、咳、痛み、炎症増大
落ち着く → → →	気分の落ち込み、うつ

今日のポイント

胃腸の冷え

今日のポイント

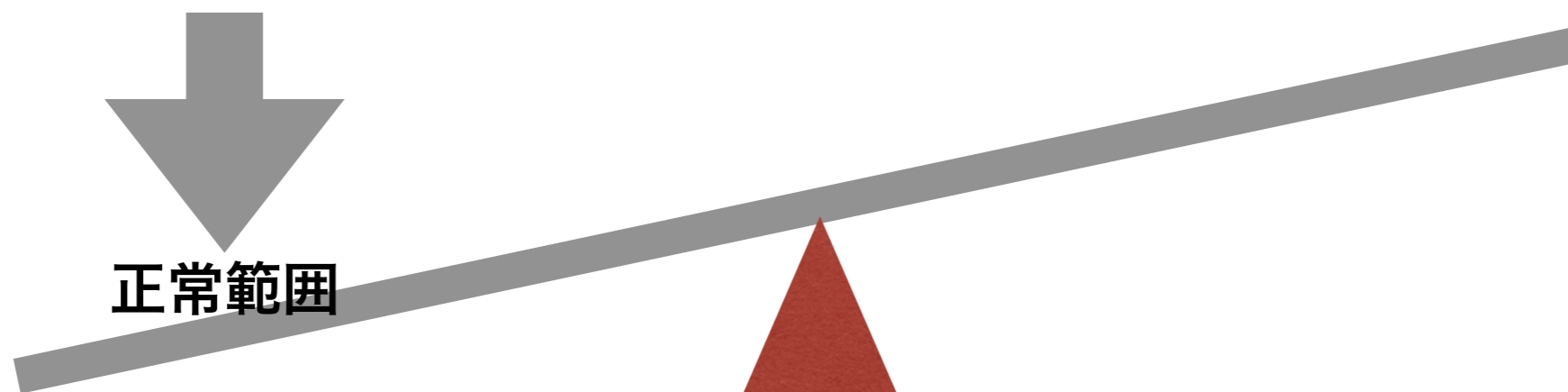
胃腸の冷え

交感神経が過剰！

交感神経の正常な状態

交感神経

副交感神経



正常範囲

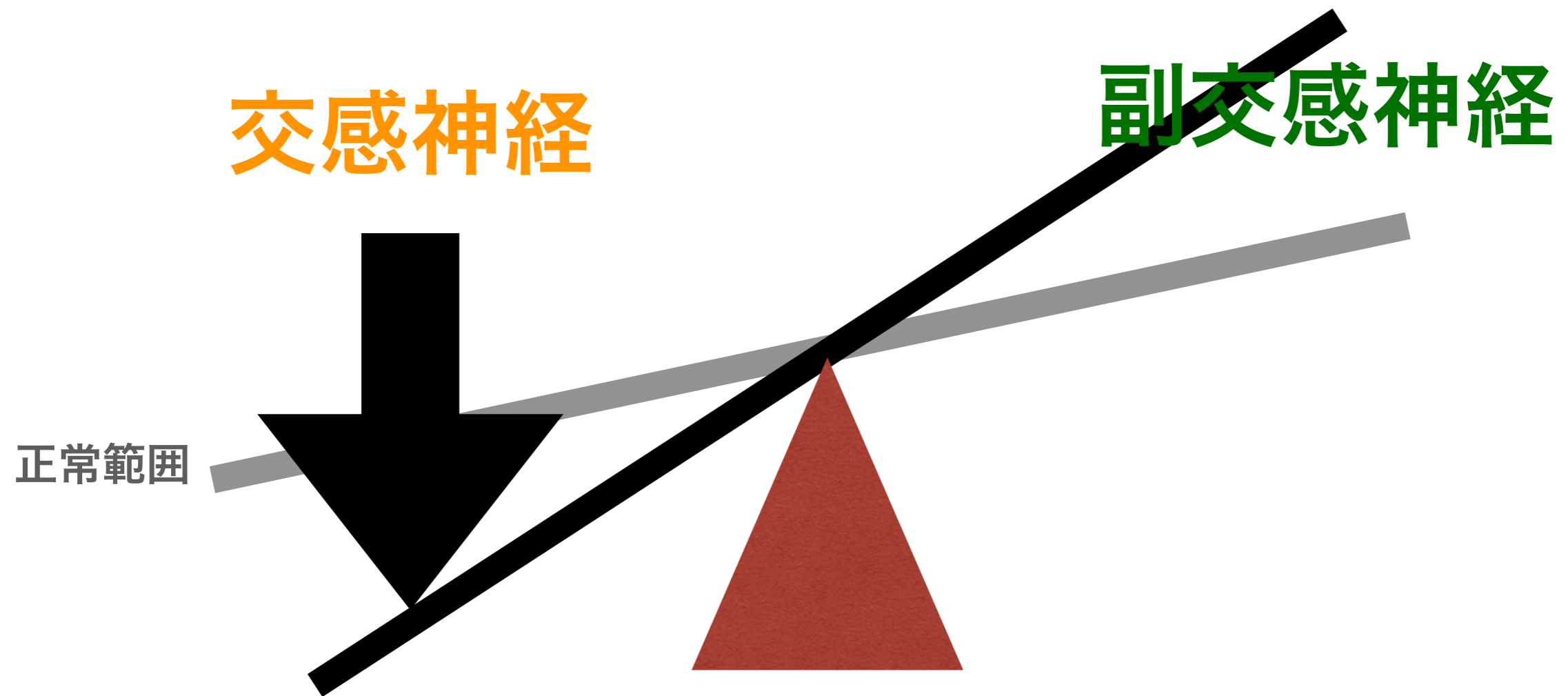
■胃腸の活動を抑制

■脳血流を抑制

→筋肉への血流が増える

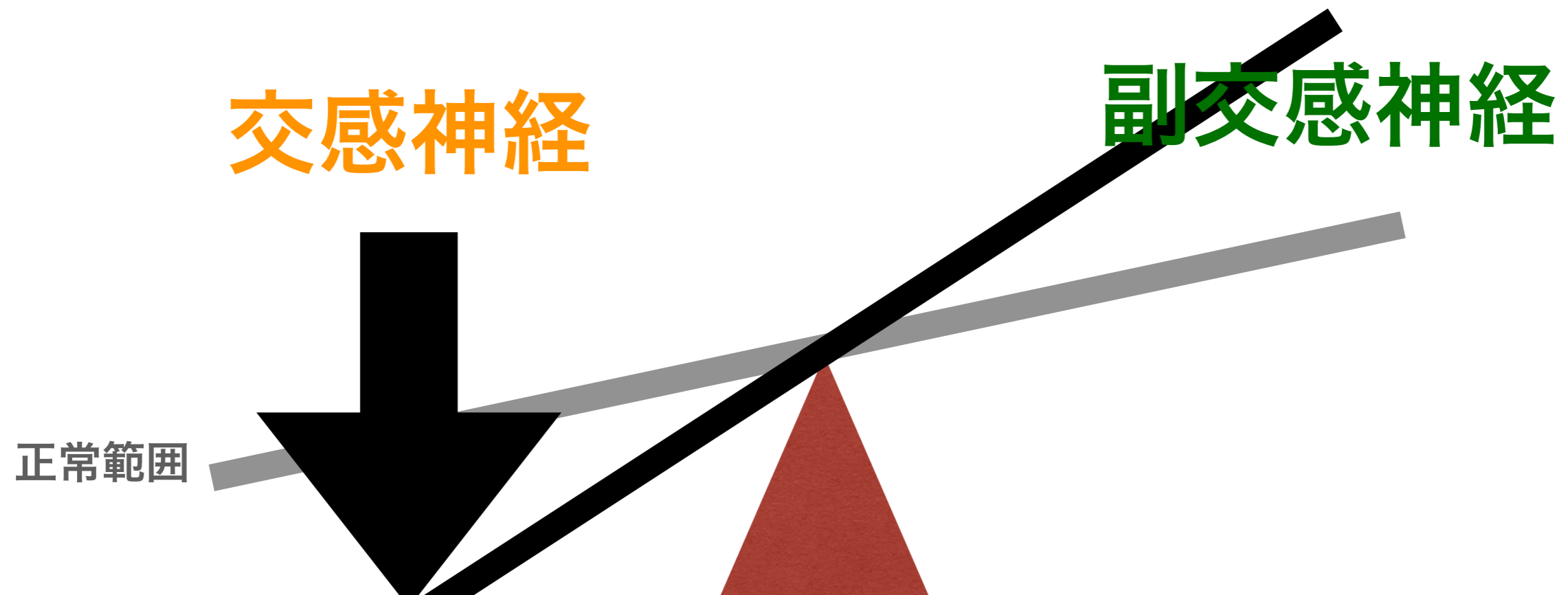
活動的になる

胃腸が冷えて交感神経が過剰になると



胃腸が冷やされると
交感神経が過剰に働く

胃腸が冷えて交感神経が過剰になると



■胃腸への血流が極端に少なくなる

→胃腸不良を引き起こす

■脳への血流が極端に少なくなる

→脳血流だけでなく、リンパなど他の循環も低下→めまいを引き起こす

めまいは主に3パターン

- **胃腸の冷え**

夏場に起きやすい(冷たいものを摂りすぎ)→症状が出なくなるまで冷たいものは禁止

- **リンパ循環**

循環不足や弱りからリンパの流れが低下することで起きる→耳の中の顆粒リンパの停滞、循環不良→聴神経のスムーズさが損なわれる

- **心臓(血流)**

脳への血流が悪くなる

その他のめまい

- 脳疾患(脳疾患、脳卒中)
- 感染症(腹痛や下痢があり)
- 虫刺され

めまいの種類と耳石

- **回転性なのかフラつきなのかは考えなくてOK**
→ 回転性の方が重症度が高いが分類する必要なし
- **耳石の位置はあまり関係ない**

めまい・胃腸不良の対症療法

対症療法できるのは

脳疾患や感染症、虫刺されでない場合のみ

めまい・胃腸不良の対症療法

対症療法できるのは

脳疾患や感染症、虫刺されでない場合のみ

胃腸の冷えの軽減する

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と〇〇の冷え(〇〇〇〇)につながる。
- めまいは〇〇の冷えと〇〇〇循環、〇〇〇〇が原因。
- その他のめまいの原因は、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇〇など。
- 〇〇〇めまいか〇〇〇〇なのかは分けて考える必要なし。
- 〇〇の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは〇〇の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(○○○○)につながる。
- めまいは○○の冷えと○○○循環、○○○○が原因。
- その他のめまいの原因は、○○○、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは○○の冷えと○○○循環、○○○○が原因。
- その他のめまいの原因は、○○○、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えと○○○循環、○○○○が原因。
- その他のめまいの原因は、○○○、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、○○○○が原因。
- その他のめまいの原因は、○○○、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、○○○、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、○○○、○○○○など。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、〇〇〇〇など。
- 〇〇〇めまいか〇〇〇〇なのかは分けて考える必要なし。
- 〇〇の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは〇〇の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、虫刺されなど。
- ○○○めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、虫刺されなど。
- 回轉性めまいか○○○○なのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、虫刺されなど。
- 回轉性めまいかフラつきなのかは分けて考える必要なし。
- ○○の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは○○の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、虫刺されなど。
- 回轉性めまいかフラつきなのかは分けて考える必要なし。
- 耳石の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは〇〇の冷えの改善がポイント。

今日の話をもとめると

- 交感神経が高まりすぎる(緊張状態が強い)と胃腸の冷え(胃腸不良)につながる。
- めまいは胃腸の冷えとリンパ循環、心臓機能が原因。
- その他のめまいの原因は、脳疾患、感染症、虫刺されなど。
- 回轉性めまいかフラつきなのかは分けて考える必要なし。
- 耳石の位置はあまり関係なし。
- セルフケアは胃腸の冷えの改善がポイント。

めまいを改善する【アドバンス編】

臍臓タッチ

めまいを改善する【アドバンス編】

胃腸機能アップのツボ

めまいを改善する【アドバンス編】

側頭骨マッサージ

めまいを改善する【アドバンス編】

骨盤調整

めまいを改善する【アドバンス編】

百会

次回予告

次回のテーマは

自律神経講座【不眠症編】

予防&セルフケア

次回予告

勉強会定期開催

自律神経講座

《不眠症編》

予防&セルフケア

日時

2024.2.21

水曜日

15:00-16:00

場所

吹田市立千一コミュニティセンター

定員

先着30名

予約受付中 06-6387-1034

最新情報はこちら



講師

柔道整復師

上村 直哉

うえむら整体院・接骨院 院長



自律神経講座

AUTONOMIC NERVES
LECTURE

全4回

全日程15:00-16:00

第2水曜

《11/8》 入門編

第1水曜

《12/6》 頭痛編

第5水曜

《1/31》 めまい編・胃腸不良

第3水曜

《2/21》 不眠症

uemura seitaiin

なおや先生の身体のお悩み相談室

最新情報はこちら



講師

柔道整復師

上村 直哉

うえむら整体院・接骨院 院長



お疲れ様でした

最後までご静聴ありがとうございました

うえむら整体院ROOM

公式LINEへのご登録ください

■本日の資料と動画をうえむら整体院ROOM公式LINEでお配りいたします。※過去の動画も確認できます。

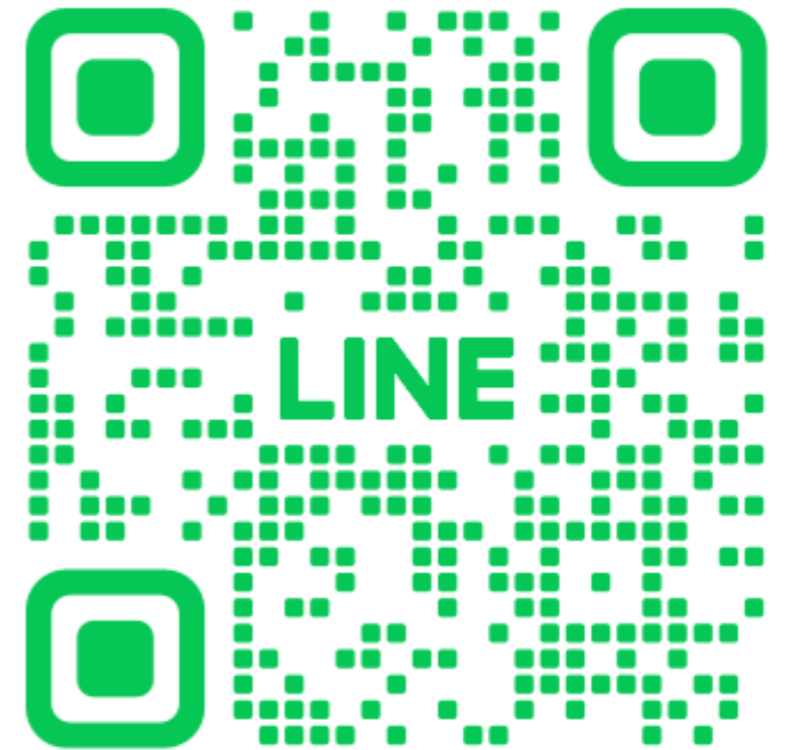
■このLINEに登録いただければ、

「うえむら院長の推奨するセルフケア15選」

をお渡ししております。

■このLINEで質問も随時受け付けております。

※登録方法のわからない方は、上村までご相談ください。



うえむ整体院ROOM公式LINE

アカウント名 @104qozya

[ここをタップして登録できます](#)