



バランス健康法

体験例集 もくじ

<バランス健康法理論>

- ①骨で立つこと (足裏バランス・スタビライゼーション・骨と筋肉のバランス)
- ②経絡摩擦法 (中医学から見る身体-五臓に繋がる経絡刺激)

<体験例>

- ①尋常性乾癬 (55歳女性)
- ②両膝人工関節 (76歳女性)
- ③先天性小児麻痺 (53歳女性)
- ④歩行困難・虚弱体質 (74歳女性)
- ⑤-1 眼底うっ血 (74歳女性)
- ⑤-2 胃弱体質他 (74歳女性)
- ⑤-3 嚥下能力低下 (74歳女性)
- ⑥心臓肥大症 (83歳男性)
- ⑦アトピー性皮膚炎 (32歳男性)
- ⑧先天性小児麻痺 (70歳女性)
- ⑨ひどい冷え性 (50歳女性)
- ⑩大腿骨頸部骨折・認知症 (87歳女性)
- ⑪半月板損傷 (48歳女性)
- ⑫骨盤の歪み・恥骨の痛み (54歳女性)
- ⑬変形性関節炎 (68歳女性)
- ⑭変形性膝関節炎 (79歳女性)
- ⑮変形性膝関節炎・人工透析 (63歳女性)
- ⑯神経断裂による歩行困難 (20歳女性)
- ⑰ペルテス病 (7歳男児)
- ⑱麻痺 (小児麻痺・脳梗塞) (17歳男子・80歳女性)
- ⑲むくみ (68歳男性・80歳男性)
- ⑳こむら返り・腱鞘炎 (82歳男性・60歳女性)
- ㉑重度の尋常性乾癬 (52歳男性)

<その他の健康情報>

- ①先天性小児麻痺
- ②くも膜下出血による後遺症での認知症

<健康法>

- ①骨盤体操
- ②簡単なバランス体操
- ③おさすり体操
- ④セルライト入浴法
- ⑤さらしの巻き方