

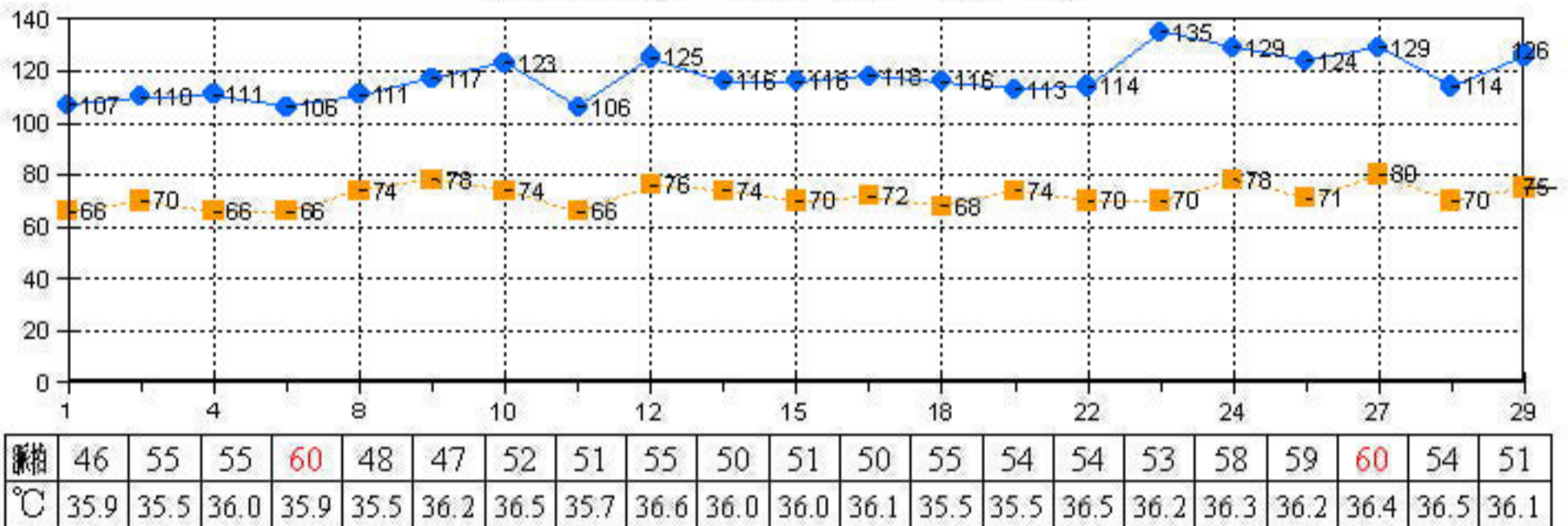


バランス健康法

体験例⑥「心臓肥大症」

＜心臓肥大症 83歳男性＞…若い時からの心臓肥大で心拍数40程度だったのに、
今では心拍数60までも上がってきた！

平成20年2月 <血圧・脈拍・体温>推移



★若い頃から心臓肥大が持病で、大好きな運動もやめたりして来ました。その症状のうち一番の悩みは心拍数が低いということで、41や42など40台前半しか心拍数がありませんでした。

●北濱先生の『バランス経絡体操』の教室にてバランスの良い身体作りを教えて頂き、自宅でもできる簡単な体操を日々行っておりました。僅か数分の事ですが、上記のグラフにあるように、以前は40台前半だった心拍数が現在は、50台の後半や日によっては60にまでも上がる日が増えてきました。

病院の先生に伺うと、「心拍数が上がったということは、心臓が元気になってきたということだからとても嬉しい！」との事でした。

●他には体温も現在は36℃台を維持できており、風邪もひかず元気な毎日を過ごすことができ、免疫力の高まりを感じております。私が北濱先生から教わり日々行っています簡単な健康法を下記にご紹介します。

- 『さらし健康法』…さらしを足首に巻くだけです
- 『腕振り健康法』…両腕を後ろに振るだけです
- 『おさすり健康法』…膝下の経絡をさするだけです
(病院の先生もすねの摩擦を推奨されました)



※自分の「治すんだ！」という強い気持ちで改善につながることを伝えたい！

神戸市灘区 小島さん

—「自分の体は自分で守る」グリーン健康会—

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 2-13-15 電話 078-811-2410