

安心

2012
1

大反響!

脳に効き心身を癒す奇跡の倍音
スイスオルゴール
特製CD
付録!

耳鳴りが消えた! 血圧、血糖値が低下! うつ、不眠も解決!

腰の激痛が
即座に消える!
奇跡のメソッド

「エゴスキュー」体操「初公開」!

前田美波里さんも実行



来年は4年に一度のチャンス!
ご利益3倍! 「逆打ち遍路」

骨盤のゆがみを取ってやせる最強秘策

超進化版

下腹がもつと早く凹む!

骨盤スクワット

くびれができた!
骨盤ボール
ダイエット

「骨盤を温める」
と痛み、むくみが消失

糖尿病、高血圧、ボケ防止にも効く
「酒かす」は百薬の長

脳卒中・心臓病死を引き起こす怖い現代病
「慢性腎臓病」からの脱出法

目に効く成分が充満の「アワビの粉末」

骨盤の
ゆがみを取って
やせる最強秘策

ほっかほっか

「骨盤を温める」と 痛み、むくみが消失

体の毒出し効果抜群！

冷えを取り座骨神経痛、
ひざ痛、便秘、頭痛まで効く

塩力イロ

イラスト／D=ジュンク



宮本啓稔先生

尾骨に当てるだけで全身が温まり

腰痛、ひざ痛から

うつまで改善する「塩カイロ」

尾骨周辺のこりを
温めてほぐす

寒さが厳しくなると、関節が痛んだり、気持ちが沈んだりする人が多いのではないのでしょうか。そんな冷えやストレスから来る、不調の改善にお勧めなのが「塩カイロ」です。

塩カイロは、整体の世界で昔

から行われてきた塩灸しおきゆうをアレンジしたセルフケア法です。

整体の塩灸では、尾骨びこつやへその上に和紙を敷き、その上に十分に熱した塩を載せて、体を温めます。塩カイロでも、熱した塩で尾骨を温めるのは同じですが、やり方はもっと簡単。それでいて、冷え症はもちろん、生理痛や座骨神経痛、頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛、便秘、むくみ、自律神経失調症（内臓や血管の働きを調整する神経の不調によって起こる病気）、事故の後遺症やうつの改善など、幅広い効果が期待できるのです。

整体の世界では、昔から「尾

骨は感情の発露」といわれてきました。骨盤の一部で、ちょうどお尻の中央辺りにある尾骨は、その名の通り、退化したしっぽの名残の骨です。

イヌは、うれしいときはしっぽを振り、おびえたり元気がなかったりすると、おなかの下へしっぽを丸めます。同様に人間も、内面の状態が尾骨周辺に表れると考えられてきました。

実際に、ストレスなどで感情のうつ積がたまってくると、尾骨の周りが硬直したり、ゆがんざります。特に、うつの症状を訴える人の場合、尾骨を含む仙骨せんこつ（背骨の下にある三角形の

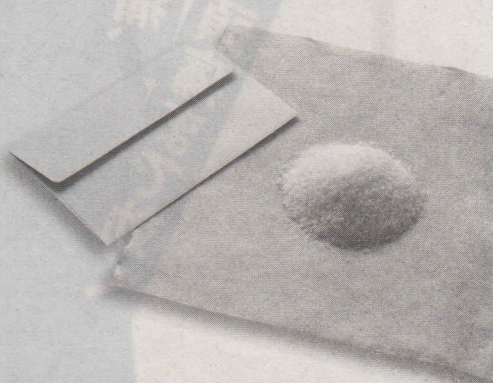
骨）全体が本来の丸みを失い、べったんこになっているケースが少なくありません。

そもそも尾骨は、体内の老廃物が滞り、こりが生じやすい箇所です。骨盤は、おわんの形をしています。おわんに泥水を入れて放っておくと、底に泥が沈殿するように、体内の老廃物は、骨盤の底にある尾骨周辺にたまりまゝです。このたまった老廃物が、こりを生み出すのです。そのほか、デスクワークなどでの不自然な姿勢も、長期間続くと、尾骨の周辺にこりやゆがみを生じさせます。

尾骨周辺のこりやゆがみは、

新宿西口治療院院長

みやもとけいじ
宮本啓稔



さまざまな不調を招きます。背骨の末端でもある尾骨には、内臓の働きと関連の深い神経が通っています。また、尾骨のすぐ上にある仙骨には、下半身に通じる座骨神経が通っています。

これらの神経が、尾骨周辺に生じたこりやゆがみによって圧迫されると、体の各所にこりや痛みが生じたり、内臓の働きに影響を及ぼしたりするのです。

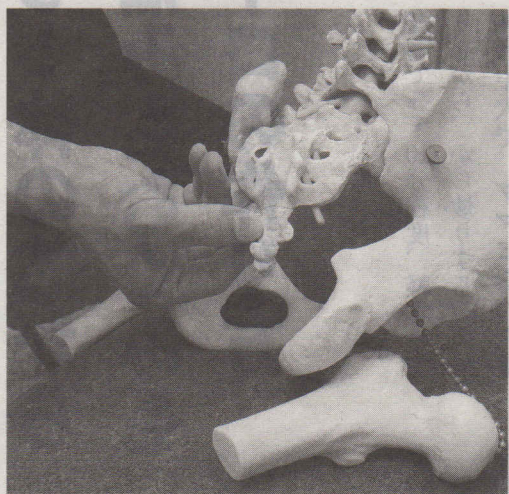
尾骨周辺のこりは、体の冷えとも関連があるようです。冷え症に悩む患者さんの多くは、尾骨周辺や内もの辺りが、硬く張っています。うつ症状を訴える人も、尾骨や仙骨の周辺のゆがみとあわせて、下半身全体が冷えている例が多いのです。

ですから、まずは尾骨周辺のこりを取り去ることが重要です。そのために最適なのが塩カイロで、当てるとこりがほぐれ、神経の圧迫が解消されるので、さまざまな不調の改善に役立ちます。また、尾骨を温める

と、背骨を通じて温かさが全身に伝わり、体が芯から温まるので、冷え症の改善にもピッタリなのです。

塩を使うと熱が体になじみやすい

塩カイロでは、フライパンなどで熱した塩を用います。この塩による熱は、遠赤外線を発生し、人工的な温熱器による熱よりも体になじみやすいといわれています。塩には、電磁波の害を除くなど、浄化作用があると



骨盤の下方、仙骨の下にある尾骨を温める

いう人もいます。

実際に、治療と併行して患者さんに塩カイロを試してもらったところ、前述のようなさまざまな効果が確認できました。

30代前半の女性Aさんは、仕事で毎日、長時間パソコンの前に座ります。そのストレスからか、仕事中に緊張性頭痛が起るようになりました。そこでAさんは、出勤前にお化粧をしながら塩カイロを用意し、一日中、尾骨に塩カイロを当てました。すると、1ヵ月ほどで頭痛が和らいだのです。

40代の女性Bさんは、座骨神経痛で両足がひどくしびれていました。しかし、治療とあわせて自宅で塩カイロを続けた結果、1、2ヵ月でしびれが消えています。「重かった生理痛も消えた」と、Bさんは喜んでいました。

私の患者さんの中には、尾骨に塩カイロを当てただけで、頭痛や生理前のイライラが消えた人もいます。人によって差はありますが、毎日塩カイロを続けて3週間、1ヵ月ほどで、なんらかの体調の変化を実感する人が多いようです。

尾骨とあわせて、こりや冷えが気になる箇所には直接塩カイロを当てると、より効果が上がるでしょう。ただし、首と後頭部は、温めるとのぼせるため、避けてください。

塩カイロは、温熱器や使い捨てカイロとは異なり、すぐに熱が冷めます。しかし、不思議なことに、熱が冷めてからも長く当て続けると、より効果が高まります。「カイロほど熱くないのに、全身がじわじわと温まる」「気持ちが悪くなく」と言う人も少なくありません。寒さはこれからが本番です。ぜひ塩カイロで、身も心もほっこりと温まってください。

※筆者紹介は189ページにあります

5分で作れる！体の芯から 冷え退治！痛みもむくみも 消える塩カイロの作り方

熱が冷めてもそのまま
当てておくとうい

塩カイロは、整体の世界で昔から行われてきた塩灸しおきうをアレンジした、セルフケア法です。塩カイロのやり方はとても簡単。誰もが自宅で、手軽にできます。ここでは、そのやり方をご紹介します。

●材料

- ・天然塩……50～60g
- ・キッチンペーパー……1枚
- ・紙製の封筒（使い捨てカイロの大きさ程度のもの）……1枚

●作り方・当て方

①塩をフライパンやほうろろ鍋

などで5～10分程度、軽くゆすりながら、から炒りする。火加減は中火で。ダマになった塩は、おたまなどで砕く。塩が軽く色付き、サラサラとしてきたらころ合い。

②熱くなった塩をキッチンペーパーで包み、封筒に入れる。キッチンペーパーは熱で燃えないように、あらかじめ霧吹きなどで軽く湿らせておくとうい。塩が熱過ぎる場合は、キッチンペーパーの枚数を増やす。

③出来上がった塩カイロを、尾骨の上に直接当てて、医療用テープなどで留める。熱は30分ほどで冷めるが、2～3時間は

そのまま当てておくとうい。

尾骨の位置は、お尻の割れ目を上から下に向けてなぞったときに触れる骨の出っ張りの部分です。ここに封筒の中央が来るようにしてはみましょう。熱過ぎたり、肌触りが気になったりする場合は、下着などの上から当てても構いません。

塩は、ミネラル類を多く含む天然塩を用います。岩塩でもよいでしょう。塩の量は、使い捨てカイロの中身より、やや少なめが目安です。

塩は、炒るとかなり熱くなるため、キッチンペーパーで包むさいには、ヤケドをしないよう

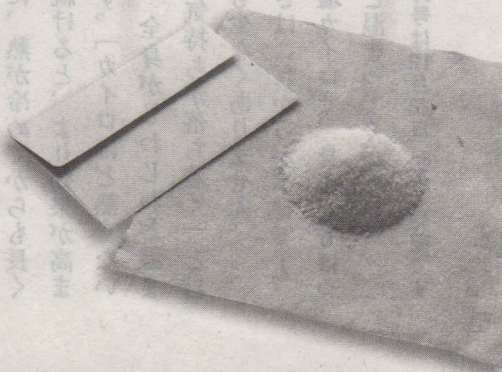
新宿西口治療院長

みやもとけいじ
宮本啓稔

に注意してください。キッチンペーパーの代わりに、不織布のだしパックなどを利用しててもよいでしょう。

なお、使用した塩は、炒り直して再利用できます。全体の塩灸では、くり返し熱した塩ほど、熱の質がよくなるといわれています。

塩はその都度炒ったほうが、効果は高いのですが、いちいち炒るのが面倒という人は、再利用時に限り、塩の入った封筒をそのまま電子レンジで温めてもいいでしょう（500Wで30秒～1分程度が目安）。しかし、なるべくフライパンなどで



【骨盤を温める】と体の芯から冷えが取れ痛み、むくみが消失！ 66

塩カイロの基本的な作り方

●材料(1個分)

天然塩……50～60g

キッチンペーパー……1枚

紙製の封筒(使い捨てカイロ
の大きさ程度のもの)
……1枚

② ①の塩を、霧吹きで軽く湿らせたキッチンペーパーで包む。

③ ②を封筒に入れば、塩カイロの出来上がり。

① 塩をフライパンなどに入れ、中火で5～10分から炒りする。塩が軽く色付いてきたらOK。

④ 封筒の中心が尾骨に来るようにして、③を医療用テープではり付け、このまま2～3時間当てておく。

※使用した塩は、炒り直して再使用可能。
※再使用時に限り、塩の入った封筒をそのまま、電子レンジで温めてもよい(500Wで30秒～1分ほどの加熱が目安)。

炒ることをお勧めします。
塩カイロは、日中はもちろん、夜寝ている間など、自分の好きな時間に使うとよいでしょう。

痛む箇所に 当てるのもお勧め

症状によっては、尾骨とあわせて特定の位置に塩カイロを当てると、より高い効果が期待できます。

例えば、冷え症やむくみがひどい人の場合、尾骨だけでなく、太ももの内側が硬く張っている例が少なくありません。太ももの内側や、**三陰交**(さんいんこう、内くるぶしの骨の出っぱりよりやや上の、すねの骨のきわにあるツボ)の上にも塩カイロを当てると、より効果が期待できるでしょう。

ひざ痛がある人は、ひざのお皿の下、やや内側に塩カイロを当てます。そのまま温めながらひざを軽く動かすと、動きが

滑らかになり、痛みが和らぐはずです。五十肩や座骨神経痛、生理痛の痛みには、痛む箇所に直接当ててみてください。

塩カイロは、イライラや気分の落ち込みにも有効です。ゆっくりと塩を炒る時間も、心を落ち着かせるでしょう。気になる症状がある人、冷えやストレスが辛い人は、ぜひ塩カイロをお試しください。

塩カイロは、どんな人にもお勧めできるセルフケア法ですが、悪性腫瘍(しゅよう)をはじめとする炎症性の疾患がある人は、状態が悪化する恐れがあるので、行わないほうがいいでしょう。帯状疱疹(じょうほうしん)やアトピー性皮膚炎の患部も同様です。

ただ、アトピー性皮膚炎の場合、尾骨周辺の肌に症状がなければ、様子を見ながら試してみてください。一時的にかゆみが増すかもしれませんが、続けることで症状の軽減が期待できます。

歩くのもつらい股関節痛が 塩カイロで尾骨を温めたら大改善！ 生理痛も軽快した

塩カイロのほうが 痛みが和らぐのを実感

私は2〜3カ月ほど前に「塩カイロ」を始めました。股関節こかんせつ痛の治療で通っていた、新宿西口治療院で勧められたのがきっかけです。

右の股関節の内側が痛むようになったのは、5年ほど前でした。特に、階段を下りたり車の運転中にブレーキを踏んだりすると、強く痛むのです。痛みは治療を続けられますが、安心して治療を休むと、すぐにぶり返しました。そこで、自宅でできるセルフケア法として、塩

カイロを勧められたのです。

塩カイロを、骨盤の一部である尾骨びこに当てて骨盤内を温めると、生理痛も和らぐそうです。

実は私は、ひどい生理通にも悩んでいました。毎月、生理が始まる前から腰や下腹部が重く痛み、下腹部の痛みは、生理が始まって続きます。ときには動けなくなるほど、激しく痛むこともありました。

正直に言うと、初めは、塩カイロの効果については半信半疑でした。でも、股関節痛だけでなく、生理痛や腰痛も和らぐのならと思い、始めたのです。

私は、茶わん半分程度の量の

粗塩あらしおで塩カイロを作りました。

塩は、強火にかけたフライパンで5分ほどから炒ります。すると塩は薄茶色に変色し、とても熱くなります。そのままと燃えてしまいうだったので、塩を包むキッチンペーパーだけでなく、封筒も軽く湿らせました（基本的な作り方は66ページ参照）。

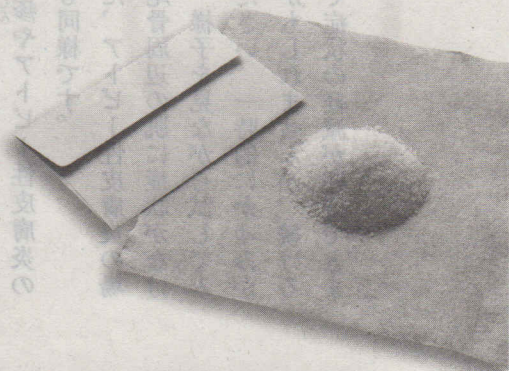
下着の上から塩カイロを当てると熱過ぎるため、最初は間に薄手のタオルをはさみます。でも、塩カイロはすぐに冷めます。私は、冷めた後も、3時間ほど塩カイロを尾骨に当て続けました。塩カイロは腹巻きをず

主婦・37歳
なかむらりえ
中村里枝
(仮名)

らしたり、さらしを体にひと巻きして固定しました。

フライパンで塩を熱するのは手間がかかるので、2回目以降は、一度熱した塩をレンジで温め直しました。レンジで5分ほど熱すると、塩はそのままの形で固まりますが、ほぐせばすぐサラサラに変わります。塩がとても熱くなる点も、フライパンで熱したときと変わりません。

生理前や生理中は、痛みのある下腹部にも塩カイロを当てました。塩カイロの熱はすぐに冷めますが、使い捨てカイロの熱よりも当たりが柔らかく感じます。塩をくり返し再利用できる



点も経済的です。しかも、使い捨てカイロで下腹部を温めたときよりも、痛みが和らぐのです。この違いは不思議でした。

**これほど体が
変わるなんて！**

股関節痛は、治療と併行して2〜3週間ほど毎日塩カイロを



生理前にはおなかにも当てる

続けたところ、かなり良くなりました。塩カイロを始める前は、歩くのもつらかったのですが、今はほとんど痛みません。その後は、毎日ではなく、調子が悪くなりそうときだけ、塩カイロを当てています。ただ生理前には、必ず塩カイロを尾骨や下腹部に当てるようにしました。当てれば、イライラや腰痛も消えるからです。

以前は、生理前の体の調子が悪いときには、ささいなことでよくイライラしていたものです。しかし最近では、子どもが悪さなどをしても、落ち着いて対処できるようになりました。

生理痛は、完全に消えたわけではありませんが、塩カイロを当てていると、以前より痛まないうのは確かです。昔から私の生理中のつらさを知っている友人も、「以前ほどつらい様子が見えない」と言います。

最近では、肌の調子もいいです。生理前になると、必ずあごの辺りにできていた湿疹のような吹き出物が、最近はずっとありません。

治療の効果もあるので、塩カイロでこれほど体が変わるとは思いませんでした。体の様子を見ながら、今後も続けるつもりです。

**前後にはさんで当てて
骨盤内が温まった**

新宿西口治療院長 宮本啓稔

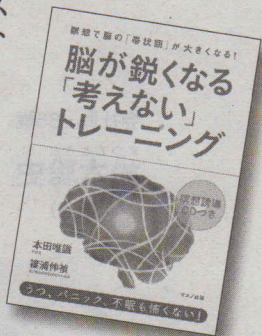
中村さんは、塩カイロで尾骨と下腹部を一緒に温めたのがよかったのでしょうか。前後ではさむようにして塩カイロを当てたことで、骨盤内が十分に温まったのだと思います。

塩カイロを習慣にすると、汗をよくかくようになります。吹き出物が消えたのは、汗と一緒に老廃物が流れ出たためでしょう。なお、塩は、できるだけフライパンで熱するのがお勧めです。

瞑想で脳の「帯状回」が大きくなる！

脳が鋭くなる 「考えない」トレーニング

瞑想家 本田唯識 共著
都立駒込病院 脳神経外科部長 篠浦伸禎



マキノ出版

〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8
☎ 03-3815-2981 振替:00180-2-66439
お近くの書店または「ブックサービス」
☎ 0120-29-9625へご注文ください。

脳外科医、弁護士、経営者も実行している考えないトレーニング（瞑想）でうつ、ストレス、パニック、ボケに負けない脳になる！深い瞑想に入りやすくなる誘導CDつき。

●価格1470円（税込）

日に日につらさを増す 腰痛と肩こりが塩カイロで軽減！ 熟睡できお通じも快調！

体にたまった悪いものが
汗と一緒に出た！

私は毎日、通勤で1時間半も電車に乗っています。職場の仕事はデスクワークが中心で、体はほとんど動かしません。

そのためか、この10年、ひどい肩こりと腰痛に悩まされてきました。

文書を見ながらパソコン作業をしていると、どんどん肩と腰がつらくなっています。ひどいときには、肩だけでなく、頭のほうまで筋が張るような感じがして、頭も痛くなりました。

それでも20代のころは、帰宅

後にストレッチをすれば、肩も腰も回復していました。しかし30歳を過ぎると、こりや重だるさが抜けにくくなったのです。

朝は前日の重だるさが残り、体はスッキリしません。気温の低い冬は、ふとんから出た途端、腰が痛むこともありました。

同じころから、睡眠も浅くなったようです。肩や腰がつらいと、無意識に歯を食いしばります。そのため、寝ている間もうつすらと意識が残っているような感じがありました。

肩と腰の治療のため、新宿西口治療院に通い始めたのは数年

前です。ただ私の場合、骨格的に体がこりやすいようで、治療で体をほぐしてもらっても、すぐにこりや痛みがぶり返します。仕事が忙しくて、まめに通院することもできません。

そんな私に1カ月前、宮本啓稔先生（64ページ参照）が「塩カイロ」を勧めてくれました。塩カイロで、お尻の中央辺りにある骨盤の一部「尾骨」を温めると、体がほぐれるといいます。

関心を持った私は、すぐに塩カイロを試してみました。

私は夜寝る前に塩カイロを作り、寝ている間ずっと、塩カイロ

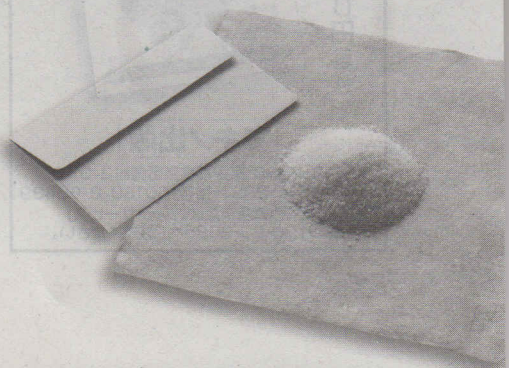
口を尾骨に当てています。

塩は、家にあった天然塩を使いました。量は、あおむけに寝たときに邪魔にならないよう、使い捨てカイロの中身より、やや少なめにしました。

塩は、フライパンで10分ほど中火でから炒りすると、薄茶色に色付き、サラサラになります。これを湿らせたキッチンペーパーで包み、封筒に入れれば、塩カイロの完成です（基本的な作り方は66ページ参照）。

私は、塩カイロを尾骨の上の肌には直接、医療用テープではり付けました。塩カイロは使い捨てカイロほど熱くはありません

・ 会社員・35歳
まつもとさとし
松本聡史
(仮名)



【骨盤を温める】と体の芯から冷えが取れ痛み、むくみが消失！ 70



肩や腰がつかなくても一晩寝ればスッキリ回復!

肩や腰がつかなくても一晩寝ればスッキリ回復!

肩や腰がつかなくても一晩寝ればスッキリ回復!

ん。また、5分もたつと熱が肌になじみ、物足りなくなりました。初めて塩カイロを当てたときは、「これで本当に効くのだろうか」と不安になりました。ところが、翌朝確認すると、塩カイロの封筒が汗でじつとりと湿っていたのです。寝ている間に、すごく汗をかいたようなのです。「体の中にたまっている汗をかくようになり冷えもまったく感じない」

汗をかくようになり冷えもまったく感じない

まだ塩カイロを続けて1カ月ですが、肩も腰も、以前ほどつくはありません。以前は日々、つらさが上書きされるような感じでしたが、最近は一晩寝れば体が回復します。仕事中は、これまでと同じように肩こりと腰痛が出ますが、今は、「塩カイロを当てて一晩寝ればらくになる」という、安心感があります。

ります。

体のこりや重だるさが消えたせいか、寝ている間に歯を食いしばる癖もなくなりました。眠りも深くなり、最近、朝の目覚めが気持ちいいです。

塩カイロは体の深部まで温めるようです。以前の私は、寝ている間に手足の指先が冷えることがありました。その冷えを、最近はずっと感じません。

汗をあまりかかない体質だったはずなのに、今は少し歩いただけで軽く汗ばみます。腸が温まったのでしょうか、お通じの具合も快調です。

先日、同僚に「最近、仕事中に伸びをしなくなった」と指摘されました。自分では気付いていなかったのですが、以前の私は、仕事中に伸びをして、肩や腰のこりを無意識にほぐしていたようなのです。

このまま塩カイロを続けていけば、体はもっとらくになるかもしれないと期待しています。

尾骨を温めると血液の滞りが改善

新宿西口治療院長 宮本啓稔

松本さんは、肩だけでなく側頭部まで硬くこっていました。さらに、睡眠中に歯を食いしばる癖もあったといいます。これは、ストレスが原因の肩こりによく見られる症状です。

このような肩こりやうつなどストレス性の疾患も、塩カイロで尾骨を温めると和らぎます。ストレスの多い日中も、塩カイロを尾骨に当てれば、肩はもっとらくになるでしょう。

尾骨周辺とへそ周り、頭蓋の3カ所は、細かい血管が集まっていますが、血液が滞りやすい箇所です。塩カイロで尾骨を温めると、これらの血液の滞りは改善します。お通じの調子がよくなったのも、きれいな血液が腸へ行き渡るようになり、腸の機能がよくなったためだと思います。

尾骨に塩カイロを当てたら

首や肩のこりが和らぎ

イライラ気分もスツと落ち着く

首と肩が張りめまいや頭痛も起こった

首や肩のこりに悩まされるようになったのは、育児で忙しくなった2年ほど前です。

家事や育児で体が疲れると、首と肩がひどく張り、重だるくなります。特に、首の左側には、触れるとはつきりわかるほど硬いこりができ、気になっていました。

そしてそのうち、めまいや頭痛など、自律神経失調症（内臓や血管の働きを調整する神経の不調によって起こる症状）のような症状も頻繁に出てくるよう

になったのです。

大きな病院でMRI（磁気共鳴画像）などの検査を受けましたが、異常は見つかりません。西洋医学が駄目なら東洋医学だと思い、鍼灸院や整体などにも通いました。しかし、症状はよくなったり悪くなったりのくり返しでした。

友人の勧めで、新宿西口治療院に通い始めたのは、半年前です。塩カイロは、体を温めるセルフケア法の一つとして勧められました。

私の場合、冷えてこりが悪化するようです。治療院では、最初は足湯と半身浴を勧められ、

治療と併行してそれらが続けた結果、3ヵ月ほどで、体はうんとらくになりました。気になっていた首の左側のこりや、頭痛、めまいも消えました。ですから、塩カイロを勧められたときも、「きつといいに違いない」と、何の疑問も持たずに試したのです。

塩カイロは、天然塩と表記のある、少し湿った塩で作ります。まず、ひとつかみ程度の塩を、フライパンで、中火でから炒りします。10分ほど続けて、塩がやや茶褐色になり、サラサラに崩れたら、軽く湿らせたキッチンペーパー1枚でくるみま

主婦・39歳
たかぎりか
高木理香
(仮名)

す。それを厚手の封筒に入れれば出来上がりです（基本的な作り方は66ページ参照）。

塩カイロは、お尻の真ん中辺りにある、骨盤の一部「尾骨」を中心にして当てます。私は、塩カイロを下着の上にガムテープで留め、さらにその上からガードルをはいて、落ちないように固定しました。

塩カイロは、最初は少し熱く感じられます。熱過ぎるときは、薄手のタオルを下着の間にはさみ、温度を調節しました。

当てて10分もたつと、塩カイロはぬるくなります。ただ、冷めても当て続けると効果がある

