

おめでとう

城主の求姫

プロポーズ 破局を越えて
あの彼女が 25才下アイドル 快諾するまで

星野源

新垣結衣

お隣に引っ越し

独走第6弾 ああ景子さんもう無理 貴乃花に背を向けた

暴走夫

まざが 振れ夜 秋篠宮と小室 150分問答

真子

羽生弦6 大学も「退学したくない」

小泉含焼肉♥中に猛サンレン撮

渡瀬恒彦 周辺で占う海老蔵と相性

麻耶数秘術「お別れ会の約束」

江原啓之 山田詠美

4月から生命保険料値下げってホント? 50代から本當に必要な保険18

3月29日・4月5日号

特別定価 450円

スクープ満開! 春の合併特大号

通が教える 春の京都 桜の絶景

企画劇団四季65周年

女、還暦後

中居くん絶賛! 「特茶どん兵衛」コンビコラボ飯

大好評につき第2弾! 200名様に! JTB旅行券 お肉のギフト券 全国共通おめで券 100万円分商品券プレゼント

<健康は足元から> 靴底診断で・つまずかない歩き方 始めました

NEWS 70問70答!

徹底取材 暗部を抉り出す!

●報告自殺 森友文書から消された昭恵さんの発言

●悲嘆の家族が遺書を読みたい

お金のこと、ベットという新しいパートナーひとり旅。

おめでたしの反乱が始まりた

保存版 こんなとき何て言つたらいいの?

ママの語彙力練習帳

佐々木寺 仲間由紀恵 も参戻! ママタレ最新ボンボン分布図

松本潤 最終回を 99.9%楽しむガイド

「長年悩んでいた腰痛や高血圧、頻尿が、「30秒のシャワー」であつといつ間に改善するらしい——そんな仰天の健康法が、巷で話題を呼んでいる。毎日の入浴が最強の『治療タイム』に早変わりするなんて、さつそく実践するしかないでしょ！」

「どんなマッサージをしてもよくならなかつた腰痛が、まさかこんなに簡単に改善するなんて……」（41才主婦）

「頻尿や冷え症で夜眠れないで悩んでいたのがウソみたいですね」（58才主婦）

「普段気にもしなかつた部位が、あらゆる病の源だつたとね」（31才銀行員）

「一様に『おしり付近』を触りながら、喜びの声をあげる女性たち。

手間もお金もかからず、わずかな時間で腰痛や高血圧をはじめとするさまざま病が改善する『魔法の一手』が発見され、今注目を集めている。

それが、「仙骨を温める」という健康法。昨年10月、書籍『仙骨を温めればすべて解決する』（SBクリエイティブ）が発売されて以来、「壮快」や「サライ」などさまざまな雑誌でのこの健康法が取り上げられ、話題沸騰中なのだ。

朋儀さんが語る。

「仙骨とは、骨盤の中央にあらわす手のひら大の骨のこと。お尻のでつぱりである尾骨の上にあります。

仙骨と背骨はつながっていて、仙骨がある骨盤は足とつながっています。上半身と下半身をつないでいることから、仙骨は全身の骨組みを支える

『要の骨』なのです」

ここを温めるとなぜ病気に効くのか。中野さんが語る。

「仙骨周辺には、無数の血管が通っています。特に『腹大動脈』という大きな血管は、骨盤へ向かう『内腸骨動脈』と、足へ向かう『外腸骨動脈』につながっており、全身の血液循環の重要な役割を担っています（左ページ図参照）。

腰痛は、仙骨に負担がかかって、腰の筋肉の血流が滞つてしまつことに原因の一端がある。仙骨を温めることで血の巡りが改善され、腰の痛みが和らぐだけでなく、仙骨の周囲にある膀胱や子宮、腸の働きも活発になるのです」

また、仙骨から下腹部に向かっては「副交感神経」の東が伸びている。

「副交感神経は精神の安定をつかさどる神経です。血管を緩ませて血流を促し、血圧を安定させる働きもあります。

体の外から副交感神経を刺

1回の入浴で3回行う

結果、腰痛のみならず、高血圧やうつ病の改善効果まで期待できます（中野さん）

激できるのは仙骨だけ。つまり仙骨は、自律神経と血管のハブ地点で、ここを刺激するだけで、効くだけで、血流と神経の働きを同時に整えることができます。

『結果、腰痛のみならず、高血圧やうつ病の改善効果まで期待できます（中野さん）』

あの腰の激痛も、仙骨シャワーで解消できるかも。

「1回の入浴で、これを3回繰り返すのが理想です。なるべくお湯の勢いを強くして、仙骨に刺激を与えることを意識しましょう」（中野さん）

湯船に浸かつて仙骨を温めてもよいかが、お湯に浸かって副交感神経に刺激を与えるには、37～39℃のぬるま湯に30分以上浸かる必要があるため、効率が悪い。

仙骨シャワーなら、30秒×3回のたつた90秒で副交感神経を活性化できる。

「症状が重いときは、入浴時だけでなく、日中も市販の温熱シートを貼ったり、蒸しタオルで温める方法もおすすめです」（中野さん）

お金をかけずに実践するには、自家製のカイロを使用する方法もある。

作り方は、あづきか煎った米ぬかを60gと、天然塩30gをよく混ぜて綿の布（天然素材のものがよい）に包み、中身が出ないように口を縫つて閉じる。

「この時、あづきまたは米ぬかと塩の分量は、2対1になるように配合しましょう。あづきはできるだけ小さめのものを選び、米ぬかは腐りやすい生のものは避けるといいで

す」（中野さん）

使用する際は、カイロを

痛改善! 驚パワーハンマー



女性セブン次号の発売は3月29日(木)です!

女性セブン

56