

## 何が起きているのか知ろう

あなたの体の中ではとんでもないことが起きているかも？！

### ■ 椎間板の老化

20歳



35歳



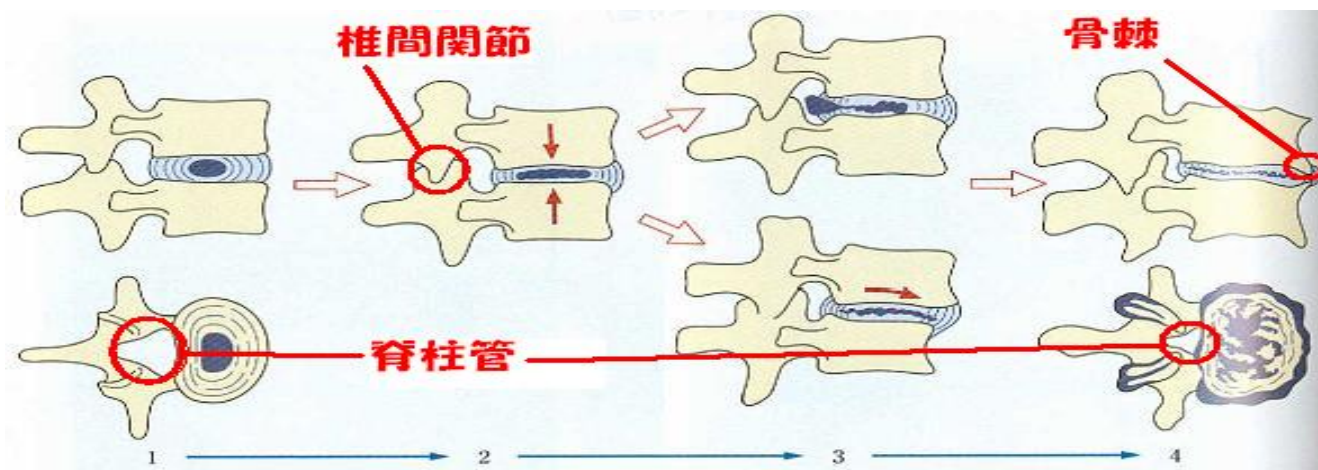
55歳



椎間板は20歳を過ぎると、椎間板内の栄養の減少が始まり、保水力が落ち、クッション性が減ります。また、周りを取り巻く線維輪に大小さまざまな亀裂が入り始めます。

20歳を過ぎるとお肌の保水力が落ちてくることと同じです。

### ■ 椎間板が老化すると大変なことに。。。



1. 正常

2. 椎間板が老化して椎間がせまくなる。(この時点で椎間関節に異常発生)

3. 上：場合によってヘルニア発生 下：場合によって脊椎すべり症発生

4. 椎骨に骨のとげ（骨棘）が形成し、椎間関節も肥大化し、神経の通り道が細くなる。(脊柱管狭窄症)

### ◆ ポイント

- ・ 椎間板はとても大切なクッション材。椎間板が悪くなるととても大変なことに。。。
- ・ 年齢だからしょうがないとあきらめないで、栄養補給が大切。
- ・ 細胞レベルで良くなるためには、少なくとも3ヶ月以上必要。
- ・ 仮にあなたが太ったとしたらそれは昨日食べ過ぎたから？きっと3ヶ月前から気をつけていれよ。
- ・ **ローマは一日にしてならず**

あなたの命の次に大切な健康のため、自分の未来の健康のために、

**良くなるためのことを続けましょう！**



## あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい！