



## 企画詳細

### 2月12日号 それってホントに鼻炎！？

鼻炎で悩む方が増えている。しかし本当は花粉症などのアレルギーである場合も多く、きちんと検査することが必要。薬による対策のほかに、整体、鍼、整骨などで自律神経を整え抗体をつくることも大切。忙しい人でも続けやすいケアをご紹介。託児所あり・自宅ケア指導をしてくれるところもある。

### 3月12日号 腰の痛み…自己判断は危険です！

からだの悩みでいつも上位にある腰痛。特に3月は季節の変わり目ということもあり、いつもの不調がさらにつらくなる時期。座骨神経痛、ぎっくり腰やヘルニアの可能性もあるので、まずはきちんと検査をし、痛みの原因を知ることから。その上で、地元の整体院や薬局などの活用法を紹介する。

### 5月14日号 イライラ、不安…更年期とうまく付き合っていますか？

ホルモンのバランスが崩れ、心身ともに不調になり、偏頭痛など様々な症状がでる。最近では男性の更年期障害も増えてきている。まずは心療内科・産婦人科へ相談を。その後自分でマイペースに通える整体院、鍼灸院、または気軽に飲めるハーブティーなどを幅広く紹介。

### 6月11日号 気付いたら痛みが！スポーツ筋肉痛

夏前の運動(ゴルフ、テニスなど…)に良い時期の後、からだに不調を感じる方は多いはず。スポーツをして時間が経ってから痛むことも多く原因がつかみにくいため、自己判断は危険。まずは整形外科で適切な検査を。その後普段から通える整骨院、整体院等で予防・対策を。男性向けにも！

### 9月10日号 なんだかだるい…何もする気が起きません！

季節の変わり目。夏場のエアコン・外の温度差で自律神経が乱れ、普段は気付きにくい体の不調が、頭痛やめまい・吐き気などの症状であられる場合も。慢性化してしまった不調をこの機会に解決。

### 10月8日号 何をやっても良くならない！肩こりの原因・対策あれこれ…

体の悩みナンバーワンといえる肩こり。何をしても良くならないと悩んでいる人のための紙面。忙しい人ほど、何が痛みの原因なのかつかめていない人が多い。肩こりを防ぐ毎日の過ごし方や、自分でできる簡単なケアもご紹介。