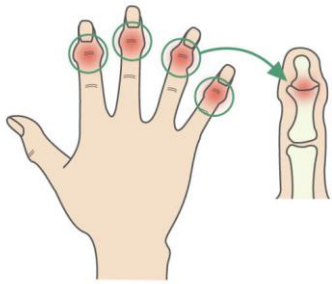


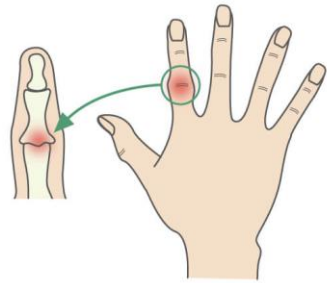
## ヘバーデン結節体操

ヘバーデン結節体操・テーピング・食事でヘバーデン結節改善！

### ■ヘバーデン結節・プシャール結節



ヘバーデン結節  
第1関節 DIP



プシャール結節  
第2関節 PIP

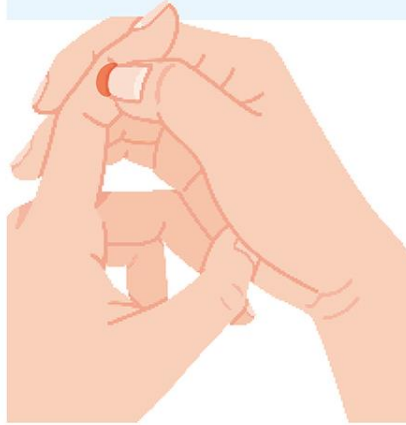
### ■原因

- 40歳以降の女性
- 女性ホルモン(エストロゲン)の減少
- もやもや血管(異常血管)
- 更年期障害
- ストレス
- 手をよく使う
- 肥満
- 母娘、姉妹間で遺伝的発症

### ■ヘバーデン結節体操

#### ●10秒神経押しマッサージ

親指の爪を立てて、  
手指の神経ポイントを10秒間刺激する  
治療メソッドです



#### ●神経こすりマッサージ



#### ●関節包矯正



関節の中心のくぼみ(関節裂隙)を横から指で  
挟んで締める緩めるを10回繰返す。縦から挟  
んで締める緩めるを10回繰返す。

### ■ヘバーデン結節テーピング



痛みのある第一関節から少し手前(第二関節側)の  
範囲を覆うように、グルッと1周テープ(ばんそうこう、  
セロハンテープ、マスキングテープなど)を巻くと痛  
みを緩和。

### ■ヘバーデン結節食事

【大豆】【豆腐】【おから】【油あげ】【納豆】【豆乳】  
大豆イソフラボン

大豆イソフラボンを摂取すると、その成分の一つが腸内細菌に  
よってエクオールに変換されます。エクオールは、体内で女性  
ホルモン・エストロゲンと似た働きをする。

