

コロナ後遺症、ワクチン長期副反応等の セルフケアを広め、苦しむ人々を救う 活動に参加しませんか（活動継続を支えてください）

コロナ後遺症等の深刻な症状で苦しむ多くの人へ

新型コロナウイルス罹患後またはワクチン接種後に、**軽い負荷でも体を動かすことが困難となる倦怠感や、不安感、ブレインフォグ（思考・判断・記憶力などの低下）、息苦しさ、痛み、不眠など、様々な症状が長期にわたり、出たり消えたりして、場合により、寝たきりに近づき、生活に困窮する人も少なくありません。**

治療等の情報・理解が不足している現状において

流行から数年経過後も未だ確立した治療法はないとされ、**行政や医療機関の救いを受ける事もままならないまま、心身の不調が長期継続し、仕事や家事、学校等の生活存続が困難になっていく人が世界的にも多くいます。**

経済的・心身的に負担の少ない回復の手助けを！

野崎先生が**自宅で自身の状態に合わせて行える治療法を開発し無料配信、ブラッシュアップを続けてきましたが、本業や休みの時間と自費を削っての活動に限界**がきています。この活動に賛同・ご支援頂けないでしょうか。

呼吸リハビリ・ゆるめる瞑想等の開発・無償提供経緯

野崎真治先生のこれまでの活動

患者の実態を知り発起

2022年、コロナ後遺症で苦しむ方が、日本だけでも数十万～数百万人おり、**適切な治療も受けられないまま人生が壊れていく人も多く、その数も増え続けている現状を知り、できる事はないかと考える。**

コロナ後遺症向け呼吸リハビリの開発

症状の根幹に「**酸欠**」関与の可能性と、**従来の呼吸リハの課題を平畑医師から伺い、自宅で、寝たきりでもでき、重症度・体調等に合わせた行える方式を相談の上考案し、無料動画配信を始める。**

無料オンラインセッションでのブラッシュアップ

オンラインセッションのシステムも**自費構築し無償提供**。症状や重症度が様々な状態での**検証を行い、瞑想の有効可能性に基づくセッションも開始し、数か月で各々数十回実施して改善を重ねている。**



回復に向けた情報シェア・励まし・提言等の活動も

Twitterでの発信事例

◆危機的状況・回復阻害状況等のシェア

コロナ後遺症セルフケア改善@野崎真治 @nozaki_acu ・2月21日 ...
小さなお子さんのいるお父様がコロナ後遺症で働けなくなっているというお話しをお聞きしました。生活の維持が困難になっているそうです。回復への道筋と社会的支援が必要です。

コロナ罹患後にブレインフォグのある方が「医学的な所見がない」ため、労務不能の診断は出せないと言われたそうです。オンライン診療をされて診断書を取得して頂けたら。情報の有無によって行先が大きくかわれますね、

◆回復に有効な励まし

コロナ後遺症セルフケア改善@野崎真治 @nozaki_acu ・2月19日 ...
今は最悪に思えるかもしれませんが、先は全く見えず不安なことだと思います。ですが晴れない曇りも止まない雨もありません。今はつらいことと思いますが必ず笑える時がきます。その時は一緒に笑いましょう。

#コロナ後遺症 #ワクチン後遺症 の方は呼吸と適切なペースング、そして不安のコントロールが大切です。これらがうまくできれば自分で自分の症状をコントロール可能だと思います。自分という船の舵取りを自分でこなうことができるようになるのではないのでしょうか。

◆実情把握を踏まえたアドバイス

コロナ後遺症セルフケア改善@野崎真治 @nozaki_acu ・2月23日 ...
色々な文献を調べるほど **#コロナ後遺症** は血流（自律神経、微小血栓）と酸素が深く関係しているように思います。クラッシュを避けて深い呼吸をして適切なペースングをすることで改善の道をたどれると考えます。

#コロナ後遺症 の方で仕事などで人と話すときと悪化する方は多いです。脳疲労と酸素の両方があるのではないかと思います。会話の途中で息継ぎを忘れないでください。間を作って深く呼吸をしましょう。

右下QRコードでアクセス可能な野崎先生のツイートページより、他の発信や、体験者の反響等を確認できます。



患者さんたちの声

呼吸リハビリ体験者の感想例

Tさん 日々の生活の中で簡単に取り組めることで希望が持てたことが大きかった。自力で症状の改善ができることで気持ちを明るくさせてくれました。セッション参加中の他の方も効果を感じられているのを知る事が出来、とても励みになりました。

Kさん 呼吸リハを始めたのは殆どベッドに寝たきりの時でした。通院時に胸がバクバクし、呼吸リハを思い出してやってみたところ、あっという間に落ち着きました。この経験から呼吸リハビリがあれば外出も怖くないと思えたのは大きかったです。医療費もかからず効果のあるリハビリはありがたいです。

Fさん 寝たきりの私に、平畑先生から「ヘルパー依頼するより、呼吸リハに取り組んだ方が改善が早い！」とお言葉を信じ、呼吸リハに取り組んだところ、驚くほど一気に改善しました。先生方が多くの方々の症例を元に考案・発信してくださるお陰で助かっている方は大勢いると思います。

Iさん 呼吸リハで絶望から脱出できました。クラッシュ後に半寝たきり（トイレ・水分補給・食事以外は寝込む）、本が読めない。呼吸リハ(0,1,2)を始めて3日でゆっくり歩ける。2週間でPEMなし通院。2カ月後は毎週通院、簡単な家事、こんなツイート。最近瞑想も取り入れPEMなし。

Eさん 自分は後遺症で絶望していました。スマホに触れない歩けない...でも日常に戻りたい、そんなときに出会ったのが呼吸リハでした。呼吸リハを繰り返すことで日々前進が出来、寝たきりでも何もできないわけではないという事が心の支えになりました。無料公開を続けている野崎先生と平畑先生には感謝してもし尽せません。

活動継続に向けて..

活動継続が危ぶまれる状況

回復に向けて..

- ・情報収集、研究
- ・治験蓄積、手法改良

無料提供

呼吸リハ等の発信
オンラインセッション

多くの
回復
実績

支援があれば..

コロナ後遺症・ワクチン長期副反応等で
困窮するより多くの患者救済

- ・回復への有効性を高める活動継続
- ・世界等のより多くの人へ発信拡散

- ・治療院の本業を削って時間捻出し減収
- ・本活動の維持管理事務等の外注費負担
- ・研究等のための時間や費用も私費負担

自費負担

のぞき鍼灸治療院院長
野崎 真治

治療歴27年1995年国家資格取得後、
整形外科等で経験を積み2004年に開院



活動
継続
危機

**資金援助の形で、ご参加
・ご支援頂けます場合**

右のQRコードで支援募集ページへ
アクセス頂き、申し込みフォームへの
ボタンより、お申込み下さい。



又は、右の口座
へのお振込みを
ご利用下さい。

千葉銀行 新松戸支店
普通 3713562
株式会社ヴェリテ
代表取締役 野崎真治

野崎先生を支える委員会