

7月のNewsLetter

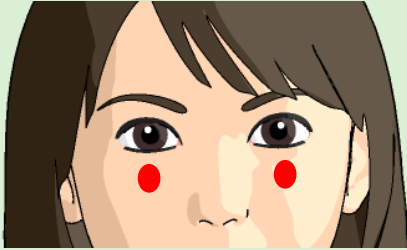
2020年7月6日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

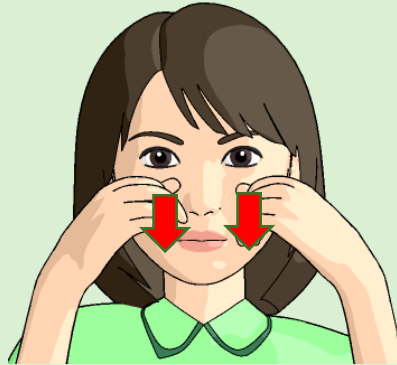
7月の健康カレンダー

7月に入りましたがまだまだ梅雨は明けませんね。今月はコロナの影響等で気持ち“うじうじ”してしまう時に適したストレッチをご紹介します。

嫌なことがチラつく目の前を明るくして頭をスッキリさせ“うじうじ”を解消しましょう。



四白（しはく）：上図の赤丸
目の玉の真下、頬骨（ほおぼね）の最も高いところにあるツボ。



- ①両手を軽く握り親指を四白に当てます。
- ②下に向けてやや強めに押して5秒キープ。5回行いましょう。

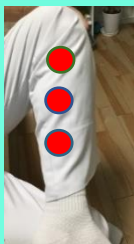
1日何回でも可。強く押しすぎないように注意しましょう。

今月のワンポイント

* 左脛（すね）の内側を押してみましよう

今月はクーラーによる身体の冷えや足の浮腫みの対策を行っていきましょう。冷えた身体を正常に戻したり、腎臓を刺激し浮腫みを改善する効果が期待できます。一日何回やっても良いですよ。お仕事の休憩時にどうぞ。

*強く押しすぎないように注意しましょうね。



左脛の内側

骨の際を上から3か所。
押すと軽く痛みのある場所。
左図の赤丸箇所が目安。



刺激の仕方

右親指を上から当ててそれぞれ5秒程度押してゆっくり離す。各所2回づつ上記3カ所に実施する。3カ所実施を1セットとして3セット行いましょう。一日何回行ってもOKです。

院長の独り言

整体院の経営を初めてから、毎月1日と15日に氏神様（川勾神社）にお参りしています。9時の整体院のオープンに合わせて8時頃に行きます。



2020年7月1日撮影

今は手水舎に紫陽花が浮いてとても風流を感じられます。いつま

であるのかわかりませんが、是非、一度行って見て下さいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川