

## 6月の健康カレンダー

暑い日が続きますね。既に夏になったような気分です。でもまだまだ一日の寒暖差は激しいですから十分健康にご留意ください。さて、この時期から夏に向かっては身体に熱が籠らないよう排熱ができるような身体になっていきます。6月の排熱は脇からが主体となります。この身体を積極的に作るために腰椎3番を緩めていきましょう。



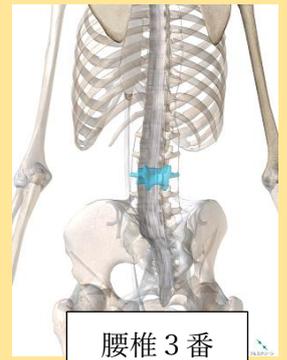
①仰向けになり膝を立てます。注：クッションでつま先を上げる。



②この姿勢で両膝を左右に小刻みに振りましょう。(振り幅は狭く) 20秒間動かします。



③そのまま両足とも左に倒します。呼吸を止めずにこのまま30秒キープ次に右に倒します。



腰椎3番

## 今月のワンポイント

\* 曲池(きょくち)を押してみましょう。

ご好評いただいておりますこのコーナー、今回は前回に引続き大腸経の曲池です。首のコリや肩こりへの効果以外にも炎症を鎮めて、免疫機能を高める作用がありますのでアトピー性皮膚炎や湿疹などにも効果的です。



### 場所

肘を曲げた時にできる“しわ”の端(赤丸の部分)

### 刺激の仕方

指の腹でゆっくりと20秒間押し回します。  
\*強く押しすぎないようにしましょう。

## 院長の独り言

今年は久し振りにテニスの試合(団体戦)に参戦しています。やはり試合は楽しいですね。既に2試合消化していますが、おかげさまで2試合とも勝たせて貰いました。しかし先日は試合後、時間があつたので仲間と練習試合を行ったところ、右足のふくらはぎが攣ってしまいました。かなり疲労が蓄積していたようです。試合後のクールダウンは必須ですね。皆様も動いた後はクールダウンしてくださいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川