

3月の健康カレンダー

3月は寒さと温かさが交互にくるため、ボーっとのぼせ易くなってきます。そのため今月はおでこの緊張を緩めることでのぼせをとっていきましょう。何となくボーとしたらやってみましょう。一日何回行ってもOKです。



1. おでこの赤い点のあたりに両手の指先をあてます。



2. そのまま少し上に軽く持ち上げて10秒キープ



3. その後、力を抜いて5秒

4. 2～3を3回繰り返しましょう。

今月のワンポイント

* 足の三里を刺激しましょう。

今月は昨年4月にも紹介した骨盤を緩めるのに効果が期待できる足の三里を刺激しましょう。ここを刺激することで、全身の血流を促し全身の疲労回復にも効果があります。また胃腸を整える効果も期待できます。

(モデルの足の汚さはご勘弁ください)



場所

膝のお皿の下から指三本分下がったところ。少しへこみがある部分

刺激の仕方

①両手で足の三里を含む膝下全体を覆いゆっくりと圧を加え、離すを繰り返します。30秒くらいおこないます。

一日に何度行ってもOKです。



院長の独り言

OKgoogleでいろんなことができる時代になってきましたね。当院でもストレッチを紹介する際に資料の印刷をgoogle home miniで行ってます。

施術中でもPC操作をすることなく声だけで必要なものを入手できる・・・すごい時代ですね。驚いちやいます。でもこれからは便利グッズにダメにされないよう自分をしっかり持っておくことが必要ですね。



健友館ふるかわ整体療術院 古川