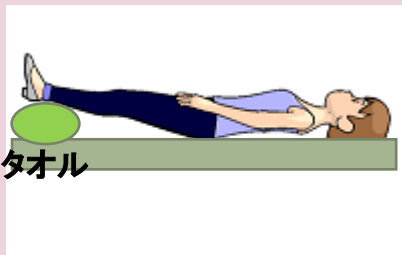


3月の健康カレンダー

3月は暖かさと寒さが交互に来るため身体も「緩む→硬くなる」を繰り返すことでバランスを崩し、アレルギー反応を起こしやすくなります。今月はリラックスする姿勢で首周辺から背中中の筋肉を緩めてアレルギーに強い身体を作っていきます。



1. 仰向けに寝ます。
2. アキレス腱の下あたりにタオルや枕などを入れて足を持ち上げます。
3. この姿勢のままリラックスして5分間キープ
4. 首から背中に掛けて暖かくなってきたらOK



今月のワンポイント

* 胸部反応点（きょうぶはんのうてん）を刺激しましょう。

今月はアレルギーなどに効果が期待できるツボを刺激しましょう。ここを刺激することで、胸椎5番（背中の中あたり）に影響し、呼吸が深くなりアレルギーなどにより炎症を起こしている身体の鎮静化が期待できます。是非、行ってみてください。手三里（NewsLetter2017年5月号掲載）、合谷（NL2017年12月号掲載）も併用するとより効果的です。



場所

上腕（二の腕）の真ん中辺り、肩と肘の中間に位置



刺激の仕方

- ①反対側の中指を当てて軽く押しまわします。ゆっくり20秒くらい

*左右行いましょう。

院長の独り言

昨年2月は我が家の真凜ちゃんのリンパ腫（癌）が見つかり、治療を開始したときでした。家族全員がびっくりしていました。夏も越すのが難しいと言われていましたが、がん治療が功を奏したのか、無事に一年を越し3月を迎えることができました。もっともっと長生きしてほしいと思っています。頑張れ！真凜ちゃん。



健友館ふるかわ整体療術院 古川