

5月のNewsLetter

2017年5月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

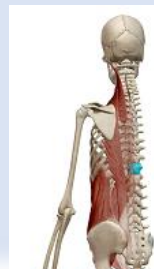
5月の健康カレンダー

5月は4月に受けた環境の変化からくる緊張と興奮から解放され身体が「ほっと」一息つきます。その緩みから身体の各部のバランスが乱れ「五月病」などになりやすくなります。ストレス緩和に効果のある胸椎11番を緩めることでストレスに強い身体を作っていきます。

ラジオ体操の「からだを横にまげる運動」を行い、胸椎11番を緩めることができます。ゆっくり呼吸をしながら左右行ってくださいね。



からだを横に
まげる運動



青い部分が
胸椎11番

今月のワンポイント

* 手三里（てさんり）を押してみましよう。

前回に引き続き、首回りが重く感じる時に試してみましよう。また、このツボは胃痛、胸やけなど消化器系の症状や口内炎など口腔内の症状、その他イライラや気分転換等にも効果があります。



手三里の場所

肘を曲げた時にできる“しわ”から指3本分
手首側（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

今年で17年目に入った我が愛車。距離ももうすぐ17万キロ。ほとんど故障を知らず今年の中検も問題なくパス。なのに・・・なのに・・・自動車税の高さはひどいものです。なんと昨年からは元の15%もアップ。

古いものを大事にする”もったいない”の精神をもっと大事にして欲しいなあ。でもまだまだ乗りますよ。

健友館ふるかわ整体療術院 古川