

9月の健康カレンダー

9月は朝晩の寒暖差によりストレスが生じ、自律神経系のバランスを崩しやすくなります。そこで今月は肩甲骨回りとともに脊柱起立筋をほぐすことで自律神経のバランスを崩しことで昌実不調を予防しましょう。

- 1.両手をおでこの前で合わせ指先を後ろに向けます。
- 2.息を吐きながら両手のひらを合わせたまま後ろにゆっくりと引いていきます。



- 3.息を吐いたまま腕を限界まで後ろに引き2秒数えます。
- 4.息を吸いながらゆっくりと腕の位置を元に戻します。これを10回繰り返します。



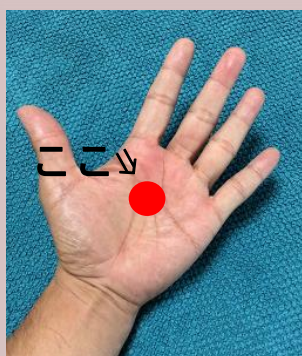
1回/日程度行ってください。
肩、背中の痛い人は無理をしないでくださいね。

今月のワンポイント

* 労宮（ろうきゅう）を押してみましょう。

今回は暑さや夏休み明け等のストレスによる胃腸の不調に効果が期待できる労宮（ろうきゅう）というツボをご紹介します。

名前の由来は一説によると「心労の集まる中心」という意味だそうです。



場所
掌のほぼ中央



刺激の仕方
反対側の親指で多少強め（痛気持ち良い程度）に押す。
片側5回、左右実施
2セット/日程度
*強く押しすぎないようにしましょう。

院長の独り言

まだまだ暑い日々が続きますね。でも就寝前には少し熱めの飲み物で身体の中心を温めて体調を維持してくださいね。

さて今月は当院のPCも調子が悪く、ニュースターの作成が遅れてしまいました。10年前に当時最強のPCを組んだのですが今となってはスペック不足になるときもあります。今回は何とか作成できましたが頑張っって新しいPCを組立ようと思います。



健友館ふるかわ整体療術院 古川