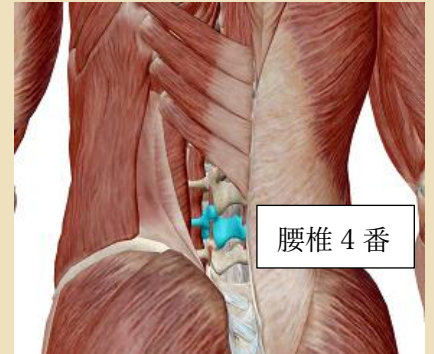


## 2月の健康カレンダー

2月はまだまだ寒い時期が続きますが、その中でも身体は春に向かって骨盤が開いてきます。この骨盤が開くときに影響するのが腰椎4番です。そこで今月は腰椎4番を緩めて春に向かって身体の準備を進めましょう。



1. 仰向けに寝ます。
  2. 左の図のように右手はやや広げ、右足、左足に段差をつけます。
  3. この姿勢のままリラックスして5分間キープ
- \*そのまま寝ないように注意  
\*股関節が痛く開かない場合には膝の下にクッションなどを入れて調整  
\*逆は不要。



## 今月のワンポイント

\* 足の井穴（せいけつ）を刺激しましょう。

この時期、足の冷えが気になる方も多いことでしょう。そこで今回は足冷えに効果のある足のツボをご紹介します。

注：最初は痛い場合があります。痛くない強さで押しましょう。

1日何回行っても良いですが、無理せず自分のペースで行ってください。



### 場所

左右の足指の爪の付け根の両側



### 刺激の仕方

親指から順に、爪の際をつまむように押す。  
1箇所5回づつ。  
左右行いましょう。

## 院長の独り言

2017年からNewsLetterの発行を始めてはや3年が経とうとしています。「楽しみにしています」という言葉をいただくと俄然やる気がでてきます。ところでこのところ過去に掲載した内容を再度載せています。今回の健康カレンダーも2018年2月の掲載内容です。これは繰り返し掲載することで是非実行していただきたい気持ちをお伝えしています。決して手を抜いているわけではありません（笑）  
まあ温かい目で見守ってくださいね。