

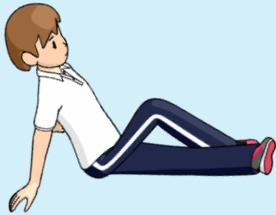
8月のNewsLetter

2019年8月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

8月の健康カレンダー

8月に入り厳しい暑さが続いていますね。少しでも身体を涼しく過ごすために有効なのは腰椎5番と仙骨の間を緩めて呼吸を深くすることで胸の周辺の緊張を取り、熱を発散しやすい身体を作っていくことです。そこで今月はこれの効果が期待できる体幹を捻るストレッチを行い胸の周辺の緊張を取りましょう。



①手を床につき、背筋を伸ばす。右足を立てて、伸ばした左足に引っ掛ける。



*左右行いましょう

②左腕を右膝の外側に引っ掛けてゆっくり捻る。呼吸を止めずに10秒キープ



広背筋
大殿筋
腹斜筋

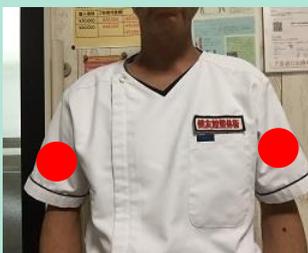
影響のある筋肉

今月のワンポイント

* 上腕部（胸椎5番反応点）を刺激しましょう。

今月は昨年もご紹介した胸椎5番を緩めていきます。身体の熱の発散をうまく行えば、胃腸の動きも悪くなることもなくなり夏バテも予防できます。回数の制限はありませんので気が付いた時にどうぞ。

*強く押ししたり揉んだりしないよう注意しましょうね。



場所

上腕部のカゴぶが出る部分。赤丸箇所が目安。



刺激の仕方

胸の前で手を組んで掌を上腕部の反応点にそっとおきます。呼吸をゆっくりしたまま30秒キープしましょう。

院長の独り言

先日、テニスのプレー中に生まれて初めて熱中症になってしまいました。普段はこのような症状になったことがありませんでしたが、今回は朝曇っていたので500mlの飲み物を一本だけ持っていき途中で完全に無くなるのを嫌って飲むのをやめていました。しばらくして言いようのない怠さに襲われその時点でプレーを中断しました。そのあと自販機でスポーツドリンクを購入し何とか回復できました。運動中の水分補給は本当に必要ですね。とても実感できました。

皆様もお気を付けくださいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川