

## 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ね。肩から首に掛けて硬くなり寝違えのような症状を起こしやすくなります。今月はその対策として脇にある筋肉を緩めていきましょう。春まではもう少し、快適な身体を作っていきましょう。



1. 右手を上げ、肘の力を抜いて掌を頭の後ろに下ろしましょう。

ここを伸ばす



2. そのまま脇腹ではなく脇の下を伸ばしていきます。そのままリラックスして10秒キープ  
\*左右行いましょう。



小円筋  
大円筋  
前鋸筋

## 今月のワンポイント

\*内くるぶし周辺を緩めましょう。

今月も骨盤底部を暖めていきましょう。先月のワンポイントと同様、刺激することで骨盤底部→下腹部（丹田）と温かくなってきます。ご自分でやり易い方で行ってくださいね。



### 場所

左の内くるぶし全体



①

### 刺激の仕方

① 右掌で左の内くるぶしを包むようにします。

② 左側（外側）にゆっくりと捻りゆっくりと戻します。そのまま10秒キープします。



②

\*一度に3回。左側だけ実施しましょう。

## 院長の独り言

今年も早いもので1月も終わり2月に入りましたね。

今日は家から5分くらいのところから富士山がとてもきれいに見えてました。

冬は空気もきれいなので余計にきれいに見えますね。

二宮町は景色もよくとても住みやすい良い街だなと実感しています。



健友館ふるかわ整体療術院 古川