

# 12月の NewsLetter

2025年12月10日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 12月の健康カレンダー

12月は一段と寒さが増し、お尻のあたりが冷えやすくなります。これは寒さで骨盤周辺が硬くなってくるためです。そこで今月は足のポイントを使って骨盤を緩め身体の冷えを取ってみましょう。



足の内側のくるぶしのアキレス腱側。左図の赤円の位置になります。

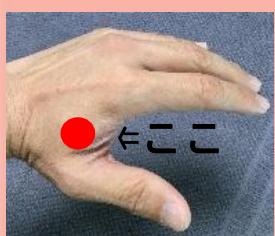


この位置を矢印方向に押していくきます。多少痛みのあるポイントです。10秒押して一度ゆるめて、再度10秒押しましょう。3,4回行うと徐々に骨盤周辺が緩み、お腹のあたりが温かくなってきます。

## 今月のワンポイント

\* 合谷を押してみましょう。

今回は肩こり、頭痛、歯痛など様々な症状に効果が期待できるツボをご紹介します。合谷（ごうこく）は手の陽明大腸經に所属する経穴です。よく耳にするツボですが正しい押し方をしてみましょう。



### 場所

人差し指と親指の骨が合流するところのやや人差し指側

### 押し方

- ①左の図のように右手を左手の上に被せるようにする。
- ②親指で人差し指の骨に向けて優しく押す。



20秒/回行いましょう。  
一日何回行っても結構です。やりすぎないようにしてください。

### 院長の独り言

今年も色々とあった1年でした。今年の集大成にここ数日趣味に没頭してみました。30年くらい前に購入した蛍光灯のランタン。蛍光灯の生産中止と単一電池6本必要というコスパの悪さを打開するためガソリンランタン風にLED化しました。

更に、赤と緑のランタンを一部入替てクリスマスカラーにしました。とても満足です。



健友館ふるかわ整体療術院 古川