

5月の健康カレンダー

5月になり暖かくとても良い季節になりましたが新型コロナウイルスの影響から自宅でお過ごしの方も多と思います。ストレスが溜まると呼吸も浅くなり、気分がふさいで様々な悪い症状を引き起こしてしまいますね。そこで今月は気分がふさいでいる時に効果が期待できる淵腋（えんえき）のストレッチをご紹介します。淵腋を伸ばすと肋骨が開き深い呼吸が可能となります。是非やってみてくださいね。

①左肘を
右手で押
さえます。



②赤丸の部分を外
側に引っ張るよう
な気持ちで脇を気
持ちよく伸ばす。左
右行いましょう。

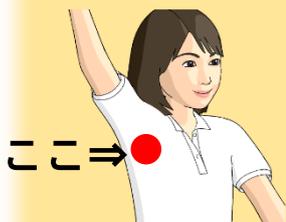


*ゆっくりと10秒かけ
て行いましょう。1日何
回行ってもOKです。
無理せず行ってくださ
いね。

今月のワンポイント

* 極泉（きょくせん）とまわりの筋肉を揉みましょう

健康カレンダーに引き続き気分がふさいでいるときの対策を行いましょう。極泉は心に繋がる通り道の出発点にある重要なツボです。ここを刺激して心を目覚めさせましょう。



場所

脇の下の真ん中

押し方

- ①極泉に親指をおき背中の筋肉と一緒にゆっくり10秒くらい揉む。
- ②極泉に人差し指をあて胸の筋肉と一緒にゆっくりと10秒くらい揉む。



一日何回でもOK。
無理せず優しく行いま
しょう。

院長の独り言

今年のGWは新型コロナウイルスによる活動自粛の影響でオンライン飲み会なるものが流行っていますね。私も先日初めて体験しました。相手は大学1年の時の同級生、実に35年振りに会話をしました。飲んでいる最中は大学時代のことを昨日のように思い出しても楽しかったです。自粛も悪いことばかりでは無いですね。

当院ではマスクの着用、手洗い、消毒の励行、定期的な換気などできる限りのウイルス対策を行っております。安心してお越しくください。お待ちしております。

健友館ふるかわ整体療術院 古川