

3月の健康カレンダー

3月は寒さと温かさが交互にくるため、ボーっとのぼせ易くなってきます。そのため今月はおでこの緊張を緩めることでのぼせをとっていきましょう。何となくボーとしたらやってみましょう。一日何回行ってもOKです。



1. おでこの赤い点のあたりに両手の指先をあてます。



2. そのまま少し上に軽く持ち上げて10秒キープ



3. その後、力を抜いて5秒

4. 2～3を3回繰り返しましょう。

今月のワンポイント

* 足の三里を刺激しましょう。

今月は骨盤を緩めるのに効果が期待できる足の三里を刺激しましょう。ここを刺激することで、全身の血流を促し疲労回復にも効果があります。また胃腸を整える効果も期待できます。

(モデルの足の汚さをご勘弁くださいね)



場所

膝のお皿の下から指三本分下がったところ。少しへこみがある部分

刺激の仕方

①両手で足の三里を含む膝下全体を覆いゆっくりと圧を加え、離すを繰り返します。30秒くらいおこなひましょう。

一日に何度行ってもOKです。



院長の独り言

ストレッチには大きくわけて2種類あるのをご存じですか？ 反動を利用せずにゆっくりと筋肉を伸張する静的ストレッチと筋肉の収縮を促して対象の筋肉を伸ばしていく動的ストレッチです。私自身もこの動的ストレッチに注目しています。テニスのプレイ前にこの動的ストレッチを行うと筋肉の可動範囲も広がりプレイ中もプレイ後も身体が楽な状態が維持できます。来月以降健康カレンダーでご紹介する予定です。お楽しみに！

健友館ふるかわ整体療術院 古川