

11月のNewsLetter

2025年11月7日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

11月の健康カレンダー

11月は代謝を高めるために胸椎11番が反応しやすくなります。調子の悪い時に肩甲骨の下あたりに違和感があるのもこのためです。この時期に胸椎11番を緩めて弾力を付けることで寒さやストレスに強い身体を作っていきましょう。

胸椎11番の調整

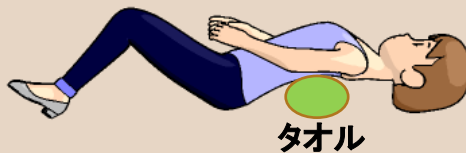
(1)仰向けになり膝を立てます。



(2)肩甲骨の下あたりに八つ折にしたバスタオルを入れてそのまま全身の力を抜いて5分間維持しましょう。

*1日1回程度。

*痛くない程度で行いましょう



タオル



胸椎11番

今月のワンポイント

* 血海を押してみましよう。

今回は字だけ見るとちょっと恐ろしいですがとても効果のあるツボをご紹介します。血海（けっかい）は字のごとく血の流れに影響を与えます。特に生理痛など婦人系疾患に効果が期待できます。



ここ⇒●

場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。

押し方

左足は左手の親指で多少強めに刺激します。5秒押して、3秒休憩。これを5セット/回行いましょう。一日に5回程度左右行ってください。時間帯は自由ですが、無理をしない、痛くない程度で行ってくださいね。



院長の独り言

10月に伊勢神宮に参拝に行ってきました。今回は通常参拝よりも御正殿に近い場所で参拝できる特別参拝

（御垣内参拝）を行いました。

通常とは違いより神域の中で参拝でき、とても神聖な気持ちで過ごせました。

特別参拝お勧めです。

また、行きたいと思います。

健友館ふるかわ整体療術院 古川

