

## 9月の健康カレンダー

夏が過ぎ9月になると朝晩の激しい寒暖差によりストレスが生じ、頸椎（首の骨）4番を硬くします。その結果、めまいや耳鳴りを起こしやすくなります。そこで、今月はこの首回りのストレッチを行っていきましょう。無理せず行ってください。

### 1. 右の首筋上段（頸椎3-4）の調整

- (1)壁に直角に立つ。
- (2)右手を肩の高さ
- (3)掌の下の方で壁を押すように肘を伸ばす。無理をしない
- (4)そのまま左に首を倒して20秒キープ



### 2. 右の首筋中段（頸椎4-5）の調整

- (1)壁に直角に立つ。
- (2)右手を肩の高さ
- (3)掌の下の方で壁を押すように肘を伸ばす。無理をしない
- (4)頭を前に倒し、左に首を倒して20秒キープ



頸椎 3,4,5 番

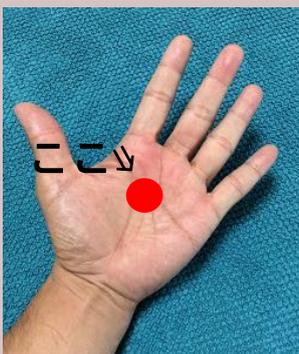
\* 左右行ってくださいね。

## 今月のワンポイント

\* 労宮（ろうきゅう）を押していきましょう。

今回は暑さや夏休み明け等のストレスによる胃腸の不調に効果が期待できる労宮（ろうきゅう）というツボをご紹介します。

名前の由来は一説によると「心労の集まる中心」という意味だそうです。



ここ↓

### 場所

掌のほぼ中央



### 刺激の仕方

反対側の親指で多少強め（痛気持ち良い程度）に押す。

片側5回、左右実施  
2セット/日程度

\*強く押しすぎないようにしましょう。

## 院長の独り言

8/22に二回目のワクチン接種を受けました。特に副反応もなく無事に終了です。院内の新型コロナの対策とともに皆様に直接対面する自分自身への対策も実施でき、より安全性が高まったものと思っております。これで安心して今まで以上に気を引き締めて新型コロナ対策を徹底していきます。安心してお越しください。

