

# 1月のNewsLetter

2026年1月13日  
発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 1月の健康カレンダー

1月は寒さにより骨盤を閉じようとする力が強く動きバランスが崩れやすくなりお尻のあたりが冷えやすくなります。そこで先月に続き今月も骨盤を緩め身体の冷えを取ってみましょう。

硬くなった骨盤底部を緩めましょう。



1. 仰向けに寝ます。
2. 左の掌で右膝の少し下外側（足の三里）を包むようにしてその上に右の掌を重ねます。
3. そのまま普通の呼吸をしながら両手で更に胸に近づけ 20秒キープ
4. 脱力して左側も同様に実施（左右の手は入替）
5. 左右1セットで1回2セット、一日2回程度行ってください。

## 今月のワンポイント

\* 内関を刺激しましょう。

今回は寒さで硬くなった首の上部を緩めるツボをご紹介します。内関（ないかん）は手の厥陰心包經（けついんしんぱけい）に所属する経穴です。このツボは精神的なストレス緩和（自律神経のバランスを整える）の効果も期待できます。

### 場所

手首のしわの中央から肘に向かって指幅3本分のところ



### 刺激の仕方

- ①左手首を覆うように右手を被せる。
- ②そのまま 20秒キープしゆっくりと離す。



首の周辺が緩んでくるのを確認してください。これを2回繰り返す。左右実施してください。

### 院長の独り言

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。今年も自分の持てる力を最大限に使って皆様の為に頑張っていきます。皆様の周りにも不調で苦しんでいる方がいらっしゃいましたら是非、当院をご紹介ください。

今年も宜しくお願ひ致します。



健友館ふるかわ整体療術院 古川