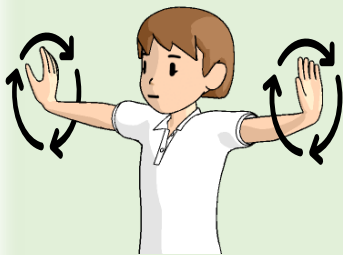
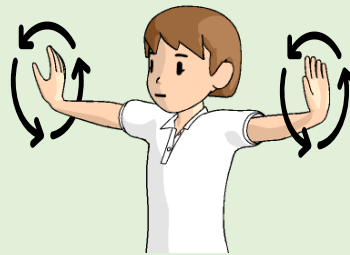


## 4月の健康カレンダー

4月は急激な気温の変化や入社、入学などの新生活のスタートなど生活環境の変化により自律神経のバランスが崩れやすくなります。それにより肩や首などにコリや痛みがまた、アレルギーの症状も出やすくなります。そこで今月は肩回りの**動的ストレッチ**をご紹介します。無理せずゆっくり動かすことで筋肉も温まりほぐれやすくなっていきます。



両手を広げて肩の高さにします。掌は外の壁を押すように開きます。そのまま10回後ろ回し。少し大きく10回、更に大きく10回。



次に前まわしを同じように行う。無理せずマイペースで行ってください。

## 今月のワンポイント

\*外関を刺激してみましょう。



首回りが重く特に左図のように下を向いたとき首の根本付近（左図の赤丸部分）が引っ張られるような痛みを感じる方は外関（がいかん）を刺激してみましょう。外関は経絡の手の三焦経に属します。この部分の刺激により僧帽筋まで緩めることができ、下を向いた際の首の付け根の張りが改善します。是非、行ってみてください。



### 外関の場所

手の甲の下部分から指3本分の中央（青丸の部分）



### 刺激の仕方

指の腹でゆっくりと20秒間押し回します。\*強く押しすぎないようにしましょう。

## 院長の独り言

4月に入り桜も満開になってきました。当院の近所の公園もりっぱな桜が綺麗に咲いています。桜が早く咲くには気温の高低差が必要ですがこの気温差は我々には厳しく自律神経のバランスを崩しやすくなります。今月号の動的ストレッチを行いしっかり対策しましょう。

