

5月の健康カレンダー

5月になり暖かくとても良い季節になりましたが今年の異常気象の影響により自律神経に乱れが生じそれがストレスとなってしまいます。ストレスが溜まると呼吸も浅くなり、気分がふさいで様々な悪い症状を引き起こしてしまいますね。そこで今月は気分がふさいでいる時に効果が期待できる淵腋（えんえき）のストレッチをご紹介します。淵腋を伸ばすと肋骨が開き呼吸を楽になります。是非やってみてくださいね。

①左肘を右手で押さえます。



②赤丸の部分を外側に引っ張るような気持ちで脇を気持ちよく伸ばす。左右行いましょう。

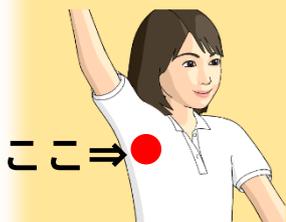


*ゆっくりと10秒かけて行いましょう。1日何回行ってもOKです。無理せず行ってくださいね。

今月のワンポイント

* 極泉（きょくせん）とまわりの筋肉を揉みましょう

健康カレンダーに引き続き気分がふさいでいるときの対策を行いましょう。極泉は心に繋がる通り道の出発点にある重要なツボです。ここを刺激して心を目覚めさせましょう。



場所

極泉：脇の下の真ん中

押し方

- ①極泉に親指をおき背中中の筋肉と一緒にゆっくり10秒くらい揉む。
- ②極泉に人差し指をあて胸の筋肉と一緒にゆっくりと10秒くらい揉む。



一日何回でもOK。
無理せず優しく行いましょう。

院長の独り言

最近、サポート詐欺が流行っているようです。インターネットが当たり前になっている現在では基本的なPCの知識がなくても利用できてしまいます。そのためそこを狙ってインターネットを参照するためのブラウザに偽の表示をしてあたかもトラブルが発生したから電話させて「サポートするから入金しろ」と言ってくる詐欺です。

人の弱みにつけこむ卑怯なやり方ですね。基本的に「ここに電話しろ」や「サポート費用が必要」というのは詐欺です。皆さんも気を付けてくださいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川