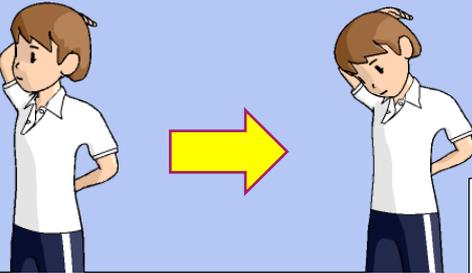


## 3月の健康カレンダー

今月は首の周りをストレッチすることで交感神経の興奮を抑えてリラックスできる身体を作っていきます。対象の筋肉は「肩甲挙筋」です。これを緩めることで肩甲骨を正しい位置に戻し肩回りをリラックスさせることができます。



1. 軽く足を開いて立ちます。
2. 片手の甲を腰の後ろにくっつけ、反対側の手を頭の上からやや後ろの部分に乗せます

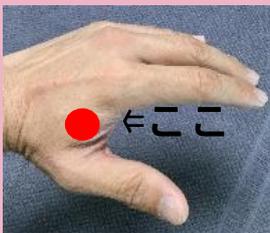
3. 腕の重みを利用して斜め前方に首を倒す。
4. 5秒かけて筋肉（肩甲挙筋）を伸ばして5秒間キープ力を抜いて再度実施。ゆっくりと5回実施しましょう。



## 今月のワンポイント

\* 合谷を押してみましよう。

今回は肩こり、頭痛、などの他、消化器系など内臓の調子を整える効果が期待できます。内臓を整えることで風邪に掛かりにくい身体を作っていきます。



### 場所

人差し指と親指の骨が合流するところのやや人差し指側

### 押し方

①左の図のように右手を左手の上に被せるようにする。

②親指で人差し指の付け根に向けて優しく押す。

20秒/回行いましょう。一日何回行っても結構です。やりすぎないようにしてください。



## 院長の独り言

独立している娘が帰ってくる時に必ずノートPCを持ってきて実家でも仕事をしています。さすがに毎回持ってくるのは大変だと思い実家用のPCを用意することにしました。

新品は高いのでヤフオクでジャンク品を入手。

SSDの追加、OSのインストール、各種設定をして最近のPCにも負けないようなPCに仕上がりました。これがトータル¥3,000以下で入手できるのはビックリです。禁断の世界に手を出してしまいそうな今日この頃です。

健友館ふるかわ整体療術院 古川

