

11月のNewsLetter

2021年11月1日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

11月の健康カレンダー

11月は代謝を高めるために胸椎11番が反応しやすくなります。調子の悪い時に肩甲骨の下あたりに違和感があるのもこのためです。この時期に胸椎11番を緩めて弾力を付けることで寒さやストレスに強い身体を作っていきましょう。

胸椎11番の調整

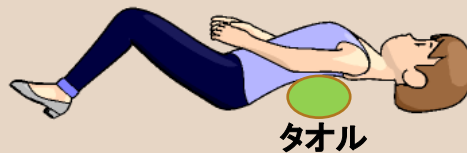
(1)仰向けになり膝を立てます。



(2)肩甲骨の下あたりに八つ折にしたバスタオルを入れてそのまま全身の力を抜いて5分間維持しましょう。

*1日1回程度。

*痛くない程度で行いましょう



胸椎11番

今月のワンポイント

* 血海を押してみましよう。

今回は字だけ見るとちょっと恐ろしいですがとても効果のあるツボをご紹介します。血海（けっかい）は字のごとく血の流れに影響を与えます。特に生理痛など婦人系疾患に効果が期待できます。



場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。

押し方

左足は左手の親指で多少強めに刺激します。5秒押して、3秒休憩。これを5セット/回行いましょう。一日に5回程度左右行ってください。時間帯は自由ですが、無理をしない、痛くない程度で行ってくださいね。



院長の独り言

10月に父の告別式を家族葬で行いました。父はコロナの疑いはありましたが結果陰性で無事葬儀を行うことができた最後の別れもできました。そして火葬場で骨上げの時間に息子に第二子となる男の子が誕生しました。まさに生まれ変わりかという偶然に驚きです。父との別れの悲しみと二人目の孫を授かった喜びを同時に受け止めた一日でした。決して忘れられない日となるでしょう。

さあ今年もあと二ヶ月頑張っていきましょう。

健友館ふるかわ整体療術院 古川