

12月のNewsLetter

2021年12月1日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

12月の健康カレンダー

12月は一段と寒さが増し、お尻のあたりが冷えやすくなります。これは寒さで骨盤周辺が硬くなってくるためです。そこで今月は足のポイントを使って骨盤を緩め身体の冷えを取ってみましょう。



足の内側のくるぶしのアキレス腱側。左図の赤円の位置になります。

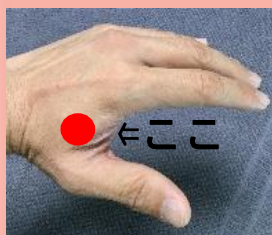


この位置を矢印方向に押していきます。多少痛みのあるポイントです。10秒押しして一度ゆるめて、再度10秒押ししましょう。3,4回行くと徐々に骨盤周辺が緩み、お腹のあたりが温かくなってきます。

今月のワンポイント

＊ 合谷を押してみましょう。

今回は肩こり、頭痛、歯痛など様々な症状に効果が期待できるツボをご紹介します。合谷（ごうこく）は手の陽明大腸経に所属する経穴です。よく耳にするツボですが正しい押し方をしてみましょう。



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親指で人差し指の骨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

12月に入り一段と寒くなってきましたね。肩回りを冷やさないように暖かくしてお過ごしください。

さて今年は年末年始休暇を開院以来初めて12月30日～1月3日の5日間の長期に設定しました。少しでもゆっくりさせていただきます。

今年も一年皆様に支えられ無事に整体院を運営できました。本当にありがとうございます。

来年も皆様の健康維持に全力で取り組んでいきます。宜しくお願い致します。

健友館ふるかわ整体療術院 古川