

# 9月のNewsLetter

2025年9月5日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 9月の健康カレンダー

夏が過ぎ 9月になると朝晩の激しい寒暖差によりストレスが生じ、頸椎（首の骨）4番を硬くします。その結果、めまいや耳鳴りを起こしやすくなります。そこで、今月はこの首回りのストレッチを行ってみましょう。無理せず行ってください。

### 1. 右の首筋上段（頸椎3-4）の調整

- (1)壁に直角に立つ。
- (2)右手を肩の高さ
- (3)掌の下の方で壁を押すように肘を伸ばす。
- (4)そのまま左に首を倒して20秒キープ



### 2. 右の首筋中段（頸椎4-5）の調整

- (1)壁に直角に立つ。
- (2)右手を肩の高さ
- (3)掌の下の方で壁を押すように肘を伸ばす。
- (4)頭を前に倒し、左に首を倒して20秒キープ

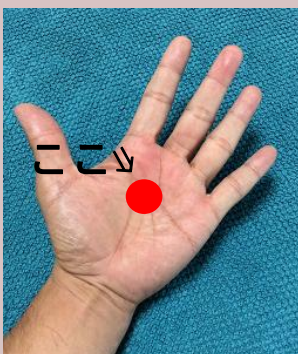


\* 左右行ってくださいね。

## 今月のワンポイント

\* 労宮（ろうきゅう）を押してみましょう。

今回は暑さや夏休み明け等のストレスによる胃腸の不調に効果が期待できる労宮（ろうきゅう）というツボをご紹介します。



### 場所

掌のほぼ中央



### 刺激の仕方

反対側の親指で多少強め（痛気持ち良い程度）に押す。  
片側5回、左右実施  
2セット/日程度）  
\*強く押しすぎないようにしましょう。

## 院長の独り言

8/19に中学の同級生二人と飲みにいきました。一人は数年前に一度会っていましたがもう一人は44年振りでした。中学時代はバンドを組んでいてとても濃い時間をともに過ごしていました。会ってすぐに中学時代に帰りとても楽しい時間を過ごせました。この歳になってまた幼馴染と会うことができることは幸せなことですね。



健友館ふるかわ整体療術院 古川