

7月のNewsLetter

2025年7月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

7月の健康カレンダー

まだ梅雨明け前なのになんと暑いことか……。熱中症等十分に注意してくださいね。さて、今月は6月に続いて夏への対処として排熱効果を高めていきます。7月は胸の下部を緩めてみましょう。胸椎の7,8,9番と腰椎2番が対象となります。左右行ってくださいね。



①左手を右の側頭部に置きます。



②手の重さで頭を下に引いてみましょう。そのまま10秒キープ
*無理に引かないように注意



胸椎 7,8,9 番、腰椎 2 番

今月のワンポイント

＊ 少沢（しょうたく）を押してみましょう。

今回は小腸経のツボをご紹介します。このツボは頭痛、首筋のコリや疲労回復、花粉症、緑内障、白内障などにも効果が期待できます。



場所

小指のツメの外側で、少し下（赤丸の部分）



刺激の仕方

親指と人差し指でつまむようにして、グリグリと押し揉みましょう。（20秒/回 2回/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

今年は昭和でみると何と100年になるそうです。中学時代の友人が現在メディア関係で働いており「昭和100年祭」のプロデュースをしています。

中学～高校時代は一緒にバンドを組んでライブハウスに出演し

たり自費でコンサートを開いたりといつも一緒にいましたが音楽性の違いから疎遠になり、それ以来ずっと会っていませんでした。でも今年(昭和100年)と一緒に飲みに行く約束ができました。改めて親交を深めて行きたいです。とても楽しみです。

健友館ふるかわ整体療術院 古川

昭和200年に向けた
カルチャー創造宣言

昭和100年祭

1926→2025→2125