

5月のNewsLetter

2019年5月9日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

5月の健康カレンダー

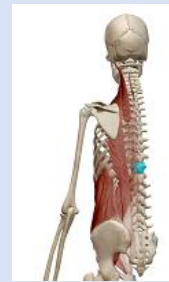
5月は「五月病」などと言われるくらい精神的ストレスを受けやすい時期ですね。この時期に必要なのは如何にストレスに強い身体を作るかということです。それに効果があるのが「胸椎11番を緩める」です。身体を捻っていくことで胸椎11番を緩めることができます。ゆっくり呼吸をしながら左右行ってくださいね。



正面を向いて右ひじを曲げます。



右ひじを後ろに引くように身体をゆっくり回転させます。
5回づつ左右行いましょう。

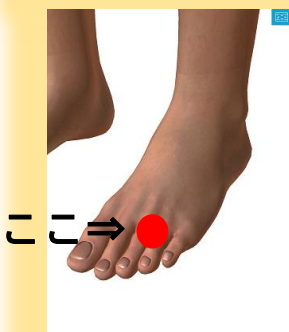


青い部分が胸椎11番

今月のワンポイント

* 足の指を押し広げましょう。

健康カレンダーに引き続き胸椎11番を緩めていきましょう。この部分を刺激することで胸椎11番を緩めて弾力を付けることができます。胸椎11番の弾力があるとアレルギーなどの症状に強い身体になっていきます。



場所

足の中指と薬指の間の指の股。

押し方

左足は左手の親指をこのポイントにあて薬指側へ押し広げる。



そのまま30秒キープ。
左右実施。

2回/日程度。

*人によっては凄く痛い場合があります。無理せず行ってください。

院長の独り言

今年のGWは10連休もあり、金融機関や病院が10日も開かないという過去にない状況が生まれましたね。当院も振込は早くなるわ入金は遅くなるわで、てんてこ舞いでした。それでも一応無事に10日間をやりすごせました。良かったです。来年以降はもう10連休にはなることもないでしょうが、今回の教訓を元にして今後も営業して参ります。

健友館ふるかわ整体療術院 古川