

4月の健康カレンダー

4月は暖かさが増し活動的になれる季節ですが今年は新型コロナウイルスの影響で自宅にすることが多いのではないのでしょうか？このような状況は身体の背面を硬くして思いもよらない時にギックリ腰を引き起こす可能性があります。今月はその対策として身体の背面（特に大腿部～足首にかけて）のストレッチをご紹介します。



ここを伸ばす

1. 足を軽く開き鼠径部に小指側をつけるように手をおきます
 2. 置いた手を挟むように上半身をゆっくりと曲げていきます。*顔を前方に向けたまま、背筋を伸ばす
 3. **膝の裏を中心に伸びる感覚を感じたら呼吸を止めずに10秒キープ** ゆっくり戻します。
 4. ゆっくり戻します。
- *一日に何度行ってもOKです。

今月のワンポイント

* 足の三里を刺激しましょう。

今月は暖かい春に向けて骨盤を緩めるのに効果が期待できる足の三里を刺激しましょう。また、ここを刺激することで、全身の血流を促し全身の疲労回復にも効果があります。また胃腸を整える効果も期待できます。



場所

膝のお皿の下から指三本分下がったところ。少しへこみがある部分

刺激の仕方

①両手で足の三里を含む膝下全体を覆いゆっくりと圧を加え、離すを繰り返します。30秒くらいおこなひましょう。
一日に何度行ってもOKです。



院長の独り言

今、AIの躍進が凄いですね。文書作成や交通、医療など様々分野にその機能が利用されこれからどんどん活用の幅が広がっていくことでしょう。AIが個々人の状態に合わせた予防策や日々のケアの提供をサポートすることで、よりパーソナライズされた情報で、健康維持に大きく貢献できることと思います。当院でもこれらの機能を取り入れて皆様により的確なサポートを行っていきたいと思います。

*今月の独り言はCopilot(MicrosoftのAI)の文章を一部引用しています。

健友館ふるかわ整体療術院 古川