

7月のNewsLetter

2021年7月2日

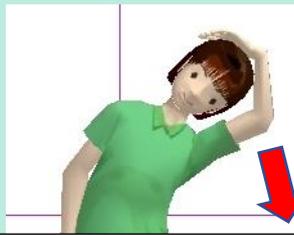
発行：健友館ふるかわ整体療術院

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

5月末に新型コロナ感染対策の強化として最新式空気清浄器、非接触体温計&自動消毒薬、CO2測定器を新規に導入しました。



以前より導入したかったのですがこの度二宮町より補助金をいただき実現することができました。今後も皆様に安心してご来院いただけるようできる限りの感染対策を行っていきます。引き続きよろしく願いいたします。

健友館ふるかわ整体療術院 古川