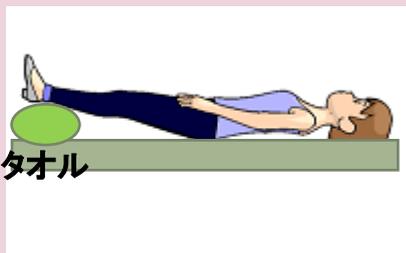


3月の健康カレンダー

3月は暖かさと寒さが交互に来るため身体も「緩む→硬くなる」を繰り返すことでバランスを崩し、アレルギー反応を起こしやすくなります。今月はリラックスする姿勢で首周辺から背中中の筋肉を緩めてアレルギーに強い身体を作っていきましょう。



1. 仰向けに寝ます。
2. アキレス腱の下あたりにタオルや枕などを入れて足を持ち上げます。
3. この姿勢のままリラックスして5分間キープ
4. 首から背中に掛けて暖かくなってきたらOK



今月のワンポイント

* 胸部反応点（きょうぶはんのうてん）を刺激しましょう。

今月はアレルギーなどに効果が期待できるツボを刺激しましょう。ここを刺激することで、胸椎5番（背中の中あたり）に影響し、呼吸が深くなりアレルギーなどにより炎症を起こしている身体の鎮静化が期待できます。



場所

上腕（二の腕）の真ん中辺り、肩と肘の中間に位置



刺激の仕方

- ① 反対側の中指を当てて軽く押しまわします。ゆっくり20秒くらい

* 左右行いましょう。

院長の独り言

昨年4月に中学時代の友人で元某雑誌の編集長が「俺たちの昭和後期」という書籍を出版しました。筆者が昭和40年生まれで私と同じ年のため内容はドンピシャです。増刷もされておりなかなかの反響のようです。そんな彼が4月に新しく雑誌を創刊するべく現在事務所に寝袋で寝泊りして頑張ってます。同級生の頑張りというのはとても刺激を受けますね。目一杯応援したいと思います。健友館ふるかわ整体療術院 古川

