

# 11月のNewsLetter

2023年11月10日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 11月の健康カレンダー

11月は代謝を高めるために胸椎11番が反応しやすくなります。調子の悪い時に肩甲骨の下あたりに違和感があるのもこのためです。この時期に胸椎11番を緩めて弾力を付けることで寒さやストレスに強い身体を作っていきましょう。

(このストレッチは2021年11月の強化版となっています)

### 胸椎11番の調整

(1) 肩甲骨の下あたりに八つ折にしたバスタオルを入れてそのまま全身の力を抜きます。

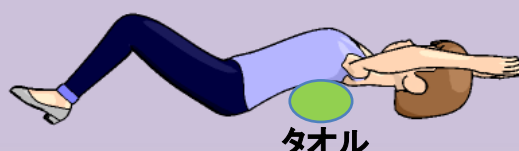
(2) 両手を万歳をするように上げて呼吸を止めずに20秒維持します。  
1日1、2回程度。  
\*痛くない程度で行いましょう



胸椎11番



タオル



タオル

## 今月のワンポイント

\* 血海を押してみましよう。

今回は字だけ見るとちょっと恐ろしいですがとても効果のあるツボをご紹介します。血海(けっかい)は字のごとく血の流れに影響を与えます。特に生理痛など婦人系疾患に効果が期待できます。(重要なポイントなので再度掲載)



### 場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。

### 押し方

左足は左手の親指で多少強めに刺激します。5秒押して、3秒休憩。これを5セット/回行いましょう。一日に5回程度左右行ってください。時間帯は自由ですが、無理をしない、痛くない程度で行ってくださいね。



## 院長の独り言

10月末に大学時代のテニスサークルのOB、OG会に参加してきました。この会は「動ける内にテニスをしよう」がコンセプトとなっています。学生時代にレベルが高かった先輩たちは年齢を重ねてもやはり高いレベルを維持していました。流石です。この歳になると昔の付き合いがすごく大事に思えてこうやって35年振りに一緒にテニスができるのはとても幸せなことだなと思いました。自分の健康とレベルを維持して毎年参加していきたいと思います。



健友館ふるかわ整体療術院 古川