

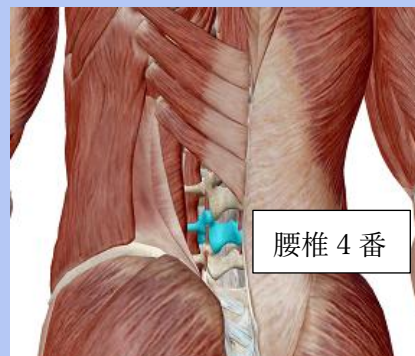
3月の健康カレンダー

2月はまだまだ寒い時期が続きますが、その中でも身体は春に向かって骨盤が開いてきます。この骨盤が開くときに影響するのが腰椎4番です。

そこで今月は腰椎4番を緩めて春に向かって身体の準備を進めましょう。



1. 仰向けに寝ます。
 2. 左の図のように右手はやや広げ、右足、左足に段差をつけます。
 3. この姿勢のままリラックスして5分間キープ
- *そのまま寝ないように注意
*股関節が痛く開かない場合には膝の下にクッションなどを入れて調整
*逆は不要。



今月のワンポイント

* 八風（はっふう）を刺激しましょう。

寒くなってくると夜、就寝時、足が冷たくて寝れないって方も多いのではないのでしょうか？ そこで本日は足冷えに効果のある足のツボをご紹介します。*最初はかなり痛い場合がありますが、血液循環がよくなってくると痛みはなくなります。無理せず自分のペースで行っていきましょう。



場所

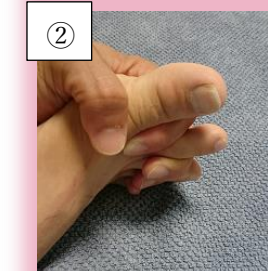
足の5本の指の付け根の間

刺激の仕方



①

①右足の指の間に左手の人差し指から小指の4本の指を滑り込ませるように、ゆっくり押し込む。



②

②掌をゆっくりと20回ニギニギするようにマッサージしましょう。

*左右行いましょう。

院長の独り言

2月に入って一段と寒さが増しましたね。今年は特に寒

く感じます。でも寒いからこそその恩恵があるものもありますね。今年は十何年振りかに江の島を登りました。このイルミネーションも寒さの恩恵があると思います。



近場にこんな良い所があるなんて「灯台下暗し」とは正にこのことですね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川