

5月のNewsLetter

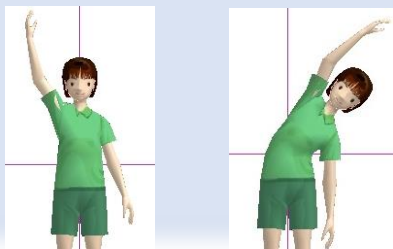
2021年5月15日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

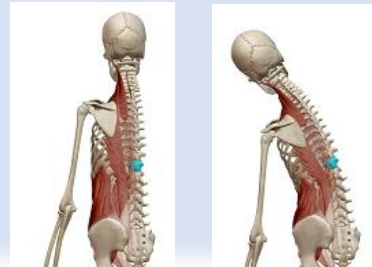
5月の健康カレンダー

5月は4月に受けた環境の変化からくる緊張と興奮から解放され身体が「ほっと」一息つきます。その緩みから身体各部のバランスが乱れ「五月病」などになりやすくなります。ストレス緩和に効果のある胸椎11番を緩めることでストレスに強い身体を作っていきましょう。

ラジオ体操の「からだを横にまげる運動」を行い、胸椎11番を緩めることができます。ゆっくり呼吸をしながら左右行ってくださいね。



からだを横に
まげる運動



青い部分が
胸椎11番

今月のワンポイント

* 手三里（てさんり）を押してみましょう。

前回に引き続き、首回りが重く感じる時に試してみましよう。また、このツボは胃痛、胸やけなど消化器系の症状や口内炎など口腔内の症状、その他イライラや気分転換等にも効果があります。



手三里の場所

肘を曲げた時にできる“しわ”から指3本分
手首側（赤丸の部分）



刺激の仕方

指の腹でゆっくりと20秒間押し回します。

*強く押しすぎないようにしましょう。

院長の独り言

昨年からの計画で庭のリフレッシュを毎週日曜日の午後だけで作業して3月から7週間掛けて実施しました。雑草がいつの間にか大木になっていたり、ハプニングだらけでしたが5/9に無事終了しました。じいじは菜奈ちゃん（孫）のために一生懸命頑張りました。



健友館ふるかわ整体療術院 古川