

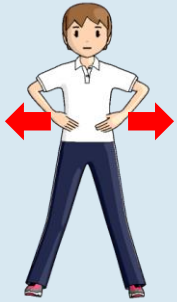
6月のNewsLetter

2022年6月1日

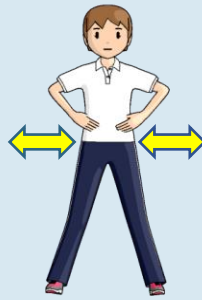
発行：健友館ふるかわ整体療術院

6月の健康カレンダー

暑い日が続きますね。本格的な夏を迎えたような天気の皆様もお疲れではないでしょうか？ 冷たいものの飲みすぎに注意して健康にお過ごしください。さて6月は夏に向けて身体に熱が籠るのを防ぐため脇の排熱機能を高める必要があります。そこで今月はわき腹に弾力をつける動作を試してみましょう。



脇腹を手で軽く掴み軽く左右に引っ張っておきます。



息を吸う時に左右に軽くひき、息を吐く時に力を緩めます。



内腹斜筋、腹横筋が緩みます。

10回を1セットとして朝、晩各2セット行いましょう。

今月のワンポイント

* 風池（ふうち）を押してみましょう。

これから梅雨を迎え気圧が不安定になることによる頭痛のお悩みが増えると思います。今月はそんな時の救世主、風池（ふうち）をおしてみましょう。当院でも頭痛の方に対して施術を行っています。一日何度行っても結構です。辛くなりそうになったら休憩時にどうぞ。但し、強く押しすぎないように注意しましょうね。



風池の場所

髪の毛の生え際を押すとへこみのある場所。



刺激の仕方

親指を風池にのせて掌全体で頭を軽く支えるようにします。

②そのまま軽く上を向いて5秒数えます。ゆっくり戻して、これを5回繰り返します。

院長の独り言

最近 N ゲージの鉄道模型に凝りだしました。特に電気機関車に興味を持ちその深さに魅了されています。ヤフオクやメルカリ、PayPayフリマなどで古いものを安く手に入れて部品の修理を行いながら動くようにしています。その一番の相棒は液体プラスチック補修材です。付属の紫外線 LED を当てて硬化させるのですが細かい部品の修理に凄い効果を発揮します。皆様も興味があったら是非試してみてください。

P.S. 根を詰めすぎて肩が凝ったら是非当院へお越しください

健友館ふるかわ整体療術院 古川