

# 7月のNewsLetter

2022年7月1日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

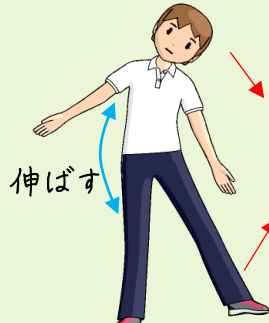
## 7月の健康カレンダー

梅雨が明け本格的に暑い夏になってきましたね。これだけ暑いと身体の熱もこもりがちになり、睡眠不足から夏バテになってしまいます。そこで今月は身体を涼しくするとともに呼吸も深くすることで快適な睡眠が期待できるストレッチをご紹介します。



① 仰向け  
に寝ます。

寝る前に一回行いましょう。



伸ばす

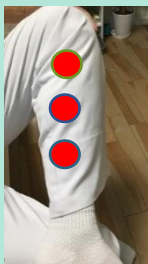
② 身体が突っ張らない程度に片側の足を横に広げ、首を傾けます。(反対側は少し伸ばす) このまま1分キープ。左右両方行いましょう。脇から熱が放出されていき快適な睡眠が期待できます。

## 今月のワンポイント

\* 左脛(すね)の内側を押してみましよう

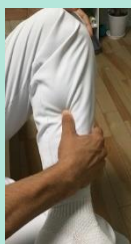
今月はクーラーによる身体の冷えや足の浮腫みの対策を行っていきましょう。冷えた身体を正常に戻したり、腎臓を刺激し浮腫みを改善する効果が期待できます。一日何回やっても良いですよ。お仕事の休憩時にどうぞ。

\* 強く押しすぎないように注意しましょうね。



### 左脛の内側

骨の際を上から3か所。  
押すと軽く痛みのある場所。  
左図の赤丸箇所が目安。



### 刺激の仕方

右親指を上から当ててそれぞれ5秒程度押してゆっくり離す。各所2回づつ上記3カ所に実施する。3カ所実施を1セットとして3セット行いましょう。一日何回行ってもOKです。

## 院長の独り言

先日、富士宮にある白系の滝に行ってきました。水量も結構めったようになかなか豪快でマイナスイオンをたっぷり吸収できたと思います。

そんなに遠くないのに行ったことのない場所で良い所って結構ありますね。

これから少しずつ開拓していこうと思います。

健友館ふるかわ整体療術院 古川

