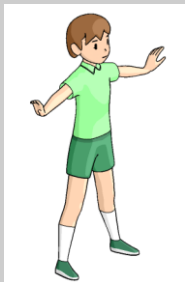


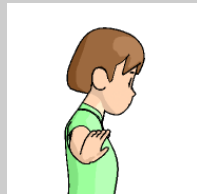
## 10月の健康カレンダー

10月は寒さに向けて身体が準備を進めます。その際、首も緊張を起し、皮膚の荒れ、声のかすれ、頭痛を引き起こしやすくなります。今月は頸椎5番を緩めることで首の緊張をとり、身体を調整していきましょう。

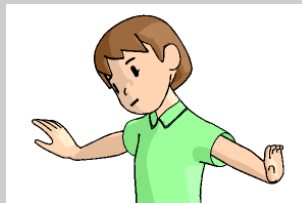
(1) 両手を広げて手首を  
反らします。



(2) 首を前に倒します。



(3) (2)のまま頭を右に倒します。  
\*片側10秒、左右行いましょう。



頸椎5番

## 今月のワンポイント

\* 肘を温めましょう

今回は去年と同様この時期に冷えやすい肘を温めてみましょう。ここを温めるとお腹周辺が温かくなり冷えによる胃腸の不調改善に効果が期待できます。



場所  
肘の内側

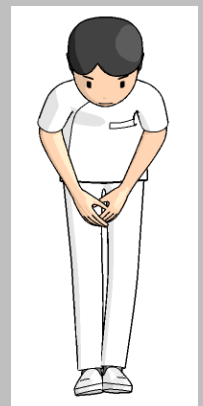
温め方  
反対の掌全体で肘の内側を包み込むようにやさしく密着させます。ゆっくり深い呼吸を10回程度おこないましょう。  
お腹が温かくなってきたらOK! 左右どちらか行いましょう。



## 院長からの御礼

今月10月10日で当院は丸8年となります。8年間続けて来られたのも皆様のおかげです。大変ありがとうございます。

9年目を迎え、新たに気持ちを引き締め、より多くの皆様の健康維持に役立っていく所存です。引き続き宜しくお願い致します。



健友館ふるかわ整体療術院 古川