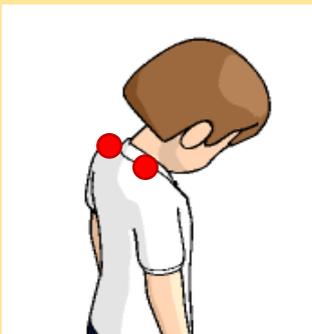


4月の健康カレンダー

4月は急激な気温の変化や入社、入学などの新生活のスタートなど生活環境の変化により自律神経のバランスが崩れやすくなります。それにより肩や首などにコリや痛みがまた、アレルギーの症状も出やすくなります。早寝、早起きを実践し、体調を整えましょう。

今月のワンポイント

*首を前に倒した時に首の付け根に痛みが出る。



首回りが重く特に左図のように下を向いたとき首の根本付近（左図の赤丸部分）が引っ張られるような痛みを感じる方は外関（がいかん）を刺激してみましょう。外関は経絡の手の三焦経に属します。この部分の刺激により僧帽筋まで緩めることができ、下を向いた際の首の付け根の張りが改善します。是非、行ってみてください。



外関の場所

手の甲の下部分から
指3本分の中央
(青丸の部分)



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

先日久しぶりに近所をお散歩してきました。松根→桜美園へ登り（結構坂がキツイ）その後、今度は中里までの下りをゆっくりと降りていきました。松根に住んで25年、初めて通るルートはいろいろな発見もあり楽しいものでした。3.7kmの短い距離ですが十分リフレッシュできました。散歩って良いものですね。

