

8月の健康カレンダー

本格的な夏到来、冷たい食べ物、飲み物が美味しいですね。でも、胃を冷やすことで大腰筋という筋肉を硬くしてしまい、立ったり座ったり、寝た状態から起きたりするなどした場合にこの大腰筋が伸縮せずに他の筋肉に無理が掛かり腰痛を起こします。寝る前に一杯の温かい飲み物を取り、冷えた胃をリセットして腰痛を予防しましょう。さあ今月はこの大腰筋のストレッチを行ってみましょう。



- ①右足を膝立ち
- ②左足を前に出し上体を起こす



- ③上体を起こし 20秒キープ
- *赤いラインの部分伸ばす

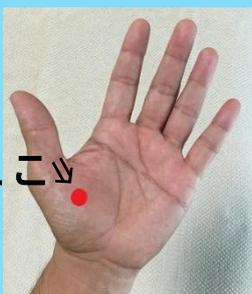


大腰筋

今月のワンポイント

* 注夏（ちゅうか）を押してみましょう。

今回は夏に最適な注夏（ちゅうか）というツボをご紹介します。経絡に属しませんが夏バテや疲労回復に効果を期待できるツボです。何となく怠さを感じたら是非行ってください。



ここ

場所

親母指球(親指の根元の膨らみ)の中央



刺激の仕方

反対側の親指で多少強め(痛気持ち良い程度)で押す。
片側5回、左右実施
2セット/日程度
*強く押しすぎないようにしましょう。

院長の独り言

60歳を迎えたのを記念して右のギターを新調しました。今まで持っていたものは47年前、中学の頃に父に買ってもらったものなので初めて自分で購入しました。一回り小さいものを選びましたが音も良くとても満足しています。夜な夜な弾いて楽しみたいと思います。



健友館ふるかわ整体療術院 古川