

5月のNewsLetter

2018年5月6日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

5月の健康カレンダー

5月はストレスによる身体の各部のバランスが乱れ「五月病」などになりやすくなります。そこで今月はとても簡単にストレス緩和に効果のある胸椎11番を緩める方法を紹介합니다。さあストレスに強い身体を作っていきましょう。

起床時の「伸び」は覚醒を促しテンションアップしますが、**就寝時の「伸び」は興奮を鎮め心身をリラックスさせる効果があり、ストレス緩和には最適です。**



両手を挙げて少し背中を反り上に向かって大きく「伸び」をしましょう。



青い部分が胸椎11番

今月のワンポイント

* 血海（けっかい）を刺激しましょう。

2017年11月にも登場しているこのツボですが、刺激（押さえて捻じる）することで**大腿部内側（内もも）の引き締め**と**太腿部外側の緊張緩和**が期待できます。これにより下半身のバランスを維持でき骨盤周辺の引き締め効果も期待できます。



血海の場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。



刺激の仕方

- ①両足を上から掴み内側に捻じる。
- ②捻った力を抜きながら5秒くらいかけてゆっくり戻す。



*強く捻じりすぎないようにしましょう。

院長の独り言

いつもNewsLetterを作成するためWordを使っている。5月号を編集時、突然編集画面が「継ぎはぎだらけ」の画面になり編集ができなくなった。原因はWordのバグと推定される。本日、やっと修復が完了し、無事にNewsLetterを発行でき、ホッとしている。WordというPCのソフトが使えなくなっただけでNewsletterが発行できなくなる恐ろしさを実感した数日であった。

Microsoftなんか大嫌いだめ！
健友館ふるかわ整体療術院 古川