

8月のNewsLetter

2018年8月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

8月の健康カレンダー

連日の猛暑。身体の熱も発散できず身体に籠ってしまい更に熱く感じるという悪循環になります。そこで今月も先月に引続き熱を発散するためのストレッチを行いましょう。今月は胸（胸椎5番）の周辺筋肉を緩めてみましょう。



呼吸を止めずに①と②を各5秒。5回繰り返す



①手を前で組んで肩甲骨を広げるように背中を伸ばす。(掌は内側)

②背中側で手を組んで胸を張って左右の肩甲骨を付けるようにする。



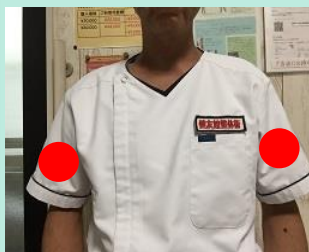
胸椎5番

今月のワンポイント

* 上腕部（胸椎5番反応点）を刺激しましょう。

今月は健康カレンダーと連携して胸椎5番を緩めていきます。身体の熱の発散をうまく行えば、胃腸の動きも悪くなることもなくなり夏バテも予防できます。回数の制限はありませんので気が付いた時にどうぞ。

*強く押しったり揉んだりしないよう注意しましょうね。



場所

上腕部のカこぶが出る部分。赤丸箇所が目安。



刺激の仕方

胸の前で手を組んで掌を上腕部の反応点にそっとおきます。呼吸をゆっくりしたまま30秒キープしましょう。

院長の独り言

8/1はカフェ・オ・レの日だそうです。ところでカフェ・オ・レとカフェ・ラテの違いは判りますか？

カフェ・オ・レはフランス語で、レは牛乳の意味。カフェ・ラテはイタリア語の造語で、ラテはイタリア語ラッテから牛乳の意味。つまりどちらもコーヒーに牛乳を入れたもので違いは無いそうです。へ～！ 当院にあるコーヒーメーカーはカフェ・ラテボタンなので毎朝イタリアの風を感じながら皆様をお待ちしています。（そういうことにしておいてください） ご来院、お待ちしております。

健友館ふるかわ整体療術院 古川