

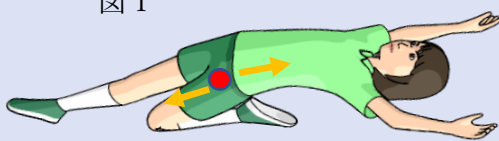
6月の健康カレンダー

長く続いた自粛や在宅勤務で血流やリンパの流れが悪くなり全身の倦怠感や消化不良など身体不調が起きやすくなります。また、湿気が多くなるこれからの梅雨の時期はそれらの症状にさらに拍車が掛かります。そこで今月は体内の水分の流れを良くする衝門（しょうもん）を伸ばすストレッチをご紹介します。

衝門：脚の付け根の真ん中、脈拍を感じるところ（下図の赤丸付近）

胃腸に影響する部分であり刺激により胃腸の動きの改善が見込めます。

図1



仰向けになり、片膝を折ったまま図の赤い点を伸ばす。

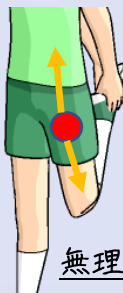


図1の姿勢が困難な場合立ったまま膝を曲げて踵をお尻につける。

20秒/回を左右で1セット 朝、晩各2セット行いましょう。

無理せず行ってくださいね

今月のワンポイント

＊ 欠盆（けつぼん）を刺激しましょう。

健康カレンダーに引き続き体内の水分の流れを正常化するツボである欠盆（けつぼん）を刺激しましょう。このツボは肩こりに効果があり、更に顔や首のリンパが流れ込むところにあるため刺激をすることで血流の改善だけでなくリンパの流れも良くなり顔の浮腫みの改善も期待できます。当院でもほぼすべての施術に取り入れています。



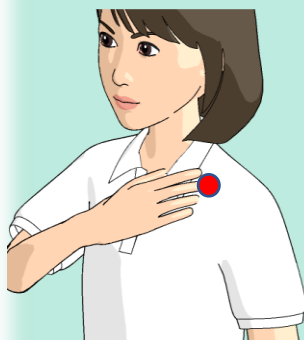
欠盆の場所

鎖骨の上の大きなくぼみの真ん中

刺激の仕方

反対の人差し指又は中指の腹を欠盆にあてて、軽く円を描くように揉む
20秒/回 左右実施してください

一日何度行っても結構です 強く押しすぎないように注意しましょうね



院長の独り言

先日、注文していないマスクが届きました。送り主は有名なアパレルでマスク製造を始めたが入手困難なお店。最近はやりの送り付け商法かと思いましたが、「こんなお店がまさかね」と思っていました。法律上14日経過すればこちらの好きにできるので放置と決めた夜、埼玉在住の息子から「明日マスク届くから」とLINE。そう息子からのプレゼントでした。優しいのですがどこか抜けていて人騒がせな息子でした。でも、ありがとうね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川