

4月の健康カレンダー

4月は朝・晩と日中の寒暖差の激しさ、入社、入学、異動など生活環境の変化により自律神経のバランスを崩しやすくなります。それによりアレルギー反応を起こしやすくなります。そこで今月は肩甲骨を動かすことで背中を緩めてアレルギーに強い身体を作っていきましょう。



1. 椅子に深く腰掛け顎をひきます。
 2. 掌を上に向け足の付け根におきます。
 3. 肩の力を抜いて大きく息を吸います。
 4. 肩甲骨が動いたのを確認したら息を止めずにそのまま20秒キープ。
- *一日に何度行ってもOKです。



今月のワンポイント

* 足の三里を刺激しましょう。

今月は暖かい春に向けて骨盤を緩めるのに効果が期待できる足の三里を刺激しましょう。

また、ここを刺激することで、全身の血流を促し全身の疲労回復にも効果があります。また胃腸を整える効果も期待できます。

(モデルの足の汚さはご勘弁ください)



場所

膝のお皿の下から指三本分下がったところ。少しへこみがある部分

刺激の仕方

①両手で足の三里を含む膝下全体を覆いゆっくりと圧を加え、離すを繰り返します。30秒くらいおこなひましょう。一日に何度行ってもOKです。



院長の独り言

4月になりましたね。今年は暖かい日が続いているためか早くから桜が咲いていますね。コロナの影響で桜祭り等は実施されませんが近所の公園でも十分に楽しめます。

我が家の真凛ちゃんも桜をみてこの笑顔です。

(親バカです・・・)
来年はみんなで見られると良いですね。



健友館ふるかわ整体療術院 古川