

12月の健康カレンダー

12月は一段と寒くなり身体もそれに合わせて首の付け根が締まってきます。この時、首の付け根が必要以上に硬くなると気の流れや血流の悪化に伴い頭部がのぼせやすくなり、風邪やアレルギーを起こしやすくなります。そのため今月は頸椎7番、胸椎1番を緩めることで冬を快適に過ごせる準備をしましょう。

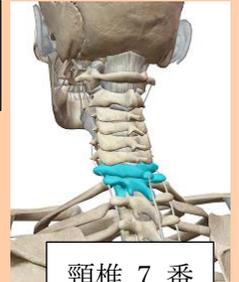
(1) 両手を広げて手首を反らします。



(2) 首の力を抜き頭をできる限り前に倒します。



(3) (2)のまま頭を右に倒します。
*片側10秒、左右行いましょう。



頸椎7番
胸椎1番

今月のワンポイント

* うちくるぶしを押してみましよう。

12月は一段と寒さが増し、お尻のあたりが冷えやすくなります。これは寒さで骨盤周辺が硬くなってくるためです。そこで今月は足のポイントを使って骨盤を緩め身体の冷えを取ってみましよう。(2021年12月のNewsLetterにも掲載)

場所

足の内側くるぶしのアキレス腱側。左図の赤円の位置になります。



ここ⇒

押し方

この位置を矢印方向に押していきます。多少痛みのあるポイントです。10秒押して一度ゆるめて、再度10秒押しましよう。3,4回行くと徐々に骨盤周辺が緩み、お腹のあたりが温かくなってきます。



院長の独り言

今年もあっという間に12月になりましたね。寒さが厳しくなってきましたが身体を冷やさないように暖かくしてお過ごしください。

今年も一年皆様に支えられ無事に整体院を運営できました。特に今年には月に2回平日の定休日追加と、開業以来初の基本全体の価格改定もさせていただきました。本当にありがとうございます。

来年も皆様の健康維持に全力で取り組んでいきます。宜しくお願い致します。

健友館ふるかわ整体療術院 古川