

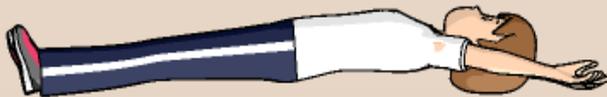
11月の健康カレンダー

今年も昨年同様胸椎11番を緩めましょう。11月は寒さやストレスに力強く反応できる身体を作るため、身体の興奮度を高め代謝を高める必要があります。そのために胸椎11番を緩めることが非常に大事になってきます。色々な方法をご紹介してきましたが今回もとても簡単な方法です。是非、行ってみてください。

胸椎11番の調整

- (1) 仰向けになります。
- (2) 両手を頭の上に入れて伸びをしましょう。
そのまま30秒キープ *1日1回程度。

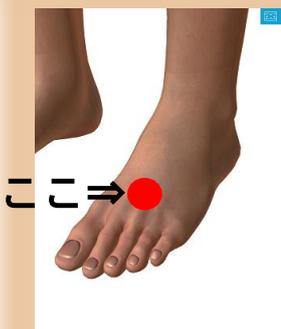
*肩が痛い場合には無理をせず、
できる範囲で。



今月のワンポイント

* 足の甲を押してみましよう。

この時期は寒さへの対策として骨盤が徐々に締まっています。これを助けるために腰椎4番周辺の筋肉を緩めておく必要があります。そこで今月は足の甲にある腰椎4番周辺の筋肉に弾力をつける場所を押してみましよう。



場所

足の人差し指と中指の骨が合わさるところ。

押し方

左足は右手の親指をこのポイントにあて足の人差し指側へ向けて軽く押します。

そのまま30秒キープ。

左右実施。

2回/日程度。

*人によっては凄く痛い場合があります。無理せず行ってください。



院長の独り言

秋も深くなってきて朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。整体院にあるジオラマも季節に応じて背景を変えています。自分自身はジオラマにそれほど興味はなかったのですが、今年の正月に本体を作ったからにはその魅力にすっかりはまっちゃいました。今は背景を秋にしていますがもうすぐ冬バージョンに変更の予定です。是非ご覧になってくださいね。



健友館ふるかわ整体療術院 古川