

## 6月の健康カレンダー

梅雨本番になりこれからは湿気と暑さとの闘いになってきます。体調管理をしっかり行っていきましょう。今月の動的ストレッチは丸くなった背中を伸ばす「ショルダープレス」です。背中を伸ばすことで脇から排熱し熱が籠らない身体を作っていきましょう。(肩甲骨周辺も温まるので肩こりにも効果が期待できます)



①両足を肩幅に広げ掌を外側に向けて肘を下げる。  
(肩甲骨を閉めるように意識する)



②掌を内側に向けながらゆっくりと腕を上へ挙げる。

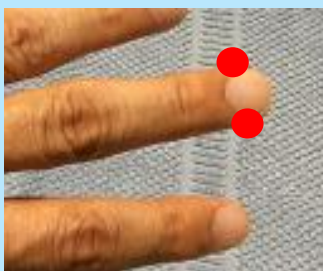


③掌を外側へ向けながら肩甲骨を閉めるようにゆっくりと肘を下げる。②と③を繰り返して20回行いましょう。

## 今月のワンポイント

\* 爪もみをしてみましょう。

今月は梅雨に入って怠さを感じる身体に活を入れていきましょう。親指、人差し指、中指、小指の爪の横を刺激することで副交感神経が活発になり心身がリラックスできます。薬指は交感神経が活発になるので今回は揉まないように注意しましょう。各指10秒/回 3回/日まで行ってくださいね。



### 場所

各爪の生え際の横(赤丸の部分)  
但し、薬指は除く



### 刺激の仕方

反対の人差し指と親指で軽くつまみ、揉む。各指10秒/回多くて3回/日まで。左右行う。  
\*優しく行ってください。

## 院長の独り言

今年の冬にばっさりと切った庭の柿の木。3ヶ月で青々と新たな茎と葉が出てきました。

すべての枝や葉を切り落としたはずなのにここまで育つとは、ビックリです。自然の生命力の凄さを感じました。

