

## 12月の健康カレンダー

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いきましょう。



足の内側のくるぶしのアキレス腱側。左図の赤円の位置になります。

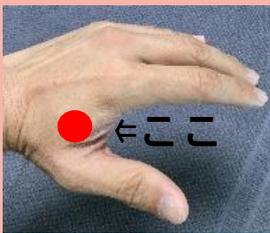


この位置を矢印方向に押していきます。多少痛みのあるポイントです。10秒押して一度ゆるめて、再度10秒押しましょう。3,4回行くと徐々に骨盤周辺が緩み、お腹のあたりが温かくなってきます。

## 今月のワンポイント

\* 合谷を押していきましょう。

今回は肩こり、頭痛、歯痛など様々な症状に効果が期待できるツボをご紹介します。合谷（ごうこく）は手の陽明大腸経に所属する経穴です。よく耳にするツボですが正しい押し方をしていきましょう。



### 場所

人差し指と親指の骨が合流するところのやや人差し指側

### 押し方

- ①左の図のように右手を左手の上に被せるようにする。
- ②親指で人差し指の骨に向けて優しく押す。



20秒/回行いましょう。一日何回行っても結構です。やりすぎないようにしてください。

## 院長の独り言

今年は1月から地震があったり、集中豪雨、猛暑など様々な自然災害、異常気象が発生した年でした。

でも12月に入って富士山もしっかり雪化粧され、日常の景色が戻ったようです。来年は是非平穏な良い歳になることを期待します。



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。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努力していきます。

健友館ふるかわ整体療術院 古川