

# 7月のNewsLetter

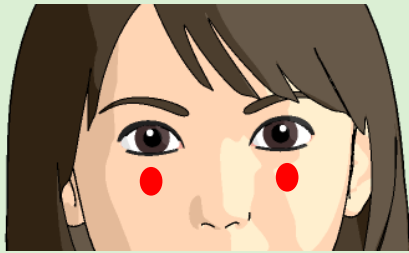
2024年7月1日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

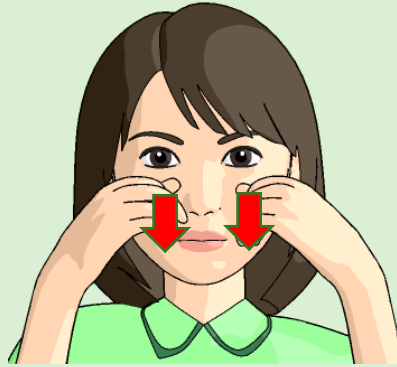
## 7月の健康カレンダー

7月に入りましたがまだまだ梅雨は明けませんね。じめっとした感じで気持ちか“うじうじ”してしまう時に適したストレッチをご紹介します。

目の前を明るくして頭をスッキリさせ“うじうじ”を解消しましょう。



四白（しはく）：上図の赤丸  
目の玉の真下、頬骨（ほおぼね）  
の最も高いところにあるツボ。



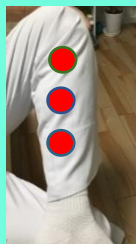
- ① 両手を軽く握り親指の第一関節を四白に当てます。
  - ② 下に向けてやや強めに押して5秒キープ。5回行いましょう。
- 1日何回でも可ですが強く押しすぎないように注意しましょう。

## 今月のワンポイント

\* 左脛（すね）の内側を押してみましよう

今月はクーラーによる身体の冷えや足の浮腫みの対策を行っていきましょう。冷えた身体を正常に戻したり、腎臓を刺激し浮腫みを改善する効果が期待できます。一日何回やっても良いですよ。お仕事の休憩時にどうぞ。

\*強く押しすぎないように注意しましょうね。



### 左脛の内側

骨の際を上から3か所。  
押すと軽く痛みのある場所。  
左図の赤丸箇所が目安。



### 刺激の仕方

右親指を上から当ててそれぞれ5秒程度押してゆっくり離す。各所2回づつ上記3カ所に実施する。3カ所実施を1セットとして3セット行いましょう。一日何回行ってもOKです。

## 院長の独り言

整体院の経営を始めてから10年間毎月1日と15日に氏神様（川勾神社）にお参りしています。9時の整体院のオープンに合わせて8時頃に行きます。



2024年7月1日撮影

今年も手水舎に紫陽花が浮いていてとても目の保養になります機会があれば、是非、一度行って見て下さいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川