

8月のNewsLetter

2023年8月11日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

8月の健康カレンダー

8月に入り厳しい暑さが続いていますね。クーラーの使用時間が増えますが、それにより肩回りが冷えて硬くなる方も多いのではないのでしょうか？ 今月も動的ストレッチを行うことでこの肩の動きを改善していきましょう。



①手の甲をおでこに付けます。片側ずつ行います。



②肩甲骨を内側に動かすよう意識しながら、手の甲をおでこ→側頭部に滑らすように移動させます。



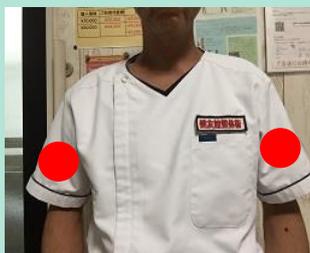
③肘を後方にゆっくり下げて①に戻します。10回行いましょう。

今月のワンポイント

* 上腕部（胸椎5番反応点）を刺激しましょう。

今月は身体の熱の発散が期待できる胸椎5番を緩めていきます。身体の熱の発散をうまく行えば、胃腸の動きも悪くなることもなくなり夏バテも予防できます。回数制限はありませんので気が付いた時にどうぞ。

*強く押しったり揉んだりしないよう注意しましょうね。



場所

上腕部の力こぶが出る部分。赤丸箇所が目安。



刺激の仕方

胸の前で手を組んで掌を上腕部の反応点にそっとおきます。呼吸をゆっくりしたまま30秒キープしましょう。

院長の独り言

今と昔では常識と思っていたものが変わってしまうことがよくありますね。テニスを始めた40年前の打ち方と現在のそれではかなり変化しています。ラケット面が大きくなり、軽くなり、簡単に飛ぶようになりました。これにより常識と考えられていたものが大きく変化しました。人の身体についても日々研究されており常識と思われていたものも激しく変化していきます。これからもこの変化に置いて行かれないよう日々勉強、研究し皆様に最適な施術をご提供していきます。

健友館ふるかわ整体療術院 古川