

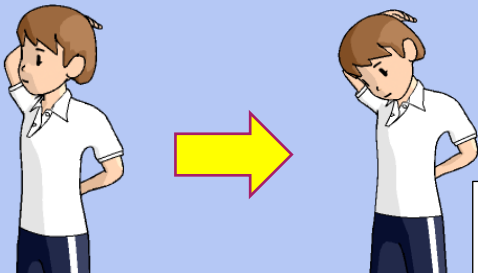
3月のNewsLetter

2020年3月5日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

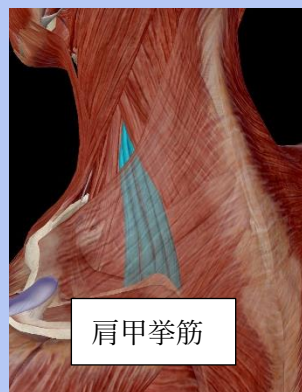
3月の健康カレンダー

今月は首の周りをストレッチすることで交感神経の興奮を抑えてリラックスできる身体を作っていきます。対象の筋肉は「肩甲挙筋」です。これを緩めることで肩甲骨を正しい位置に戻し肩回りをリラックスさせることができます。



1. 軽く足を開いて立ちます。
2. 片手の甲を腰の後ろにくっつけ、反対側の手を頭の上からやや後ろの部分に乗せます

3. 腕の重みを利用して斜め前方に首を倒す。
4. 5秒かけて筋肉（肩甲挙筋）を伸ばして5秒間キープ力を抜いて再度実施。ゆっくりと5回実施しましょう。

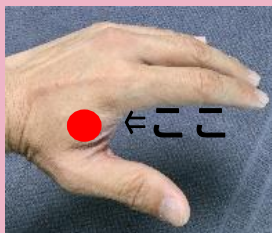


肩甲挙筋

今月のワンポイント

＊ 合谷を押してみましょう。

今回は肩こり、頭痛、などの他、消化器系など内臓の調子を整える効果が期待できます。内臓を整えることで風邪に掛かりにくい身体を作っていきます。



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

今年は新型コロナウイルスの発生で世の中が過去に例のないような事態に巻き込まれてしまっています。こんなときこそ一呼吸おいて冷静になり広い視野を持って対応したいと思います。なお、当院では開院以来下記を徹底していますので安心してお越しください。

- ①院内の消毒
- ②施術時のマスク着用と施術時の消毒
- ③使い捨てフェイスシートの利用
- ④施術終了時（一人ずつ）にベッドやマクらの消毒及びタオルの交換

健友館ふるかわ整体療術院 古川