5月のNewsLetter

発行:健友館ふるかわ整体療術院

5月の健康カレンダー

5月は「五月病」などと言われるくらい精神的ストレスを受けやすい時期ですね。 それにより酷い肩コリになる場合もあります。そこで今月の動的ストレッチは肩回 りの柔軟性を高める効果が期待できる「ショルダーゲイター」をご紹介します。肘 を開く時に肩甲骨を動かすよう意識してくださいね。



。 ① 椅子に座っ て手の平を 頭に付け肘 を開く.



② 顔の前で両肘をつけるよう左右同時ゆっくり閉じる。その後ゆっくり①に戻す。 20 秒間行ってみましょう。

注:頭の後ろで手は組まない 自分のペースで無理なく行う

今月のワンポイント

* 足の指を押し広げましょう。

今月は足の指を押し広げていきましょう。この部分を広げて刺激することで胸椎 // 番を緩めて弾力を付けることができます。胸椎 // 番の弾力があるとアレルギーなどの症状に強い身体になっていきます。



場所

足の中指と薬指の間の指の股。

押し方

左足は左手の親指をこのポイントにあて薬指側へ押し広げる。



そのまま 30 秒キープ。 左右実施。

2回/日程度。

*人によっては凄く痛い 場合があります。無理せ ず行ってください。

院長の独り言

今年はコロナによる行動制限が解除され遠方に旅行に行かれた方も多かっ

た思なことととなったととなったととなったといっとと言くとなった。



行かなくても近所(車で5分程度)で富士山の絶景が見れます。二宮は良い所ですね。

これからも皆様の健康維持にぜひ当 院をお役立てくださいね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川