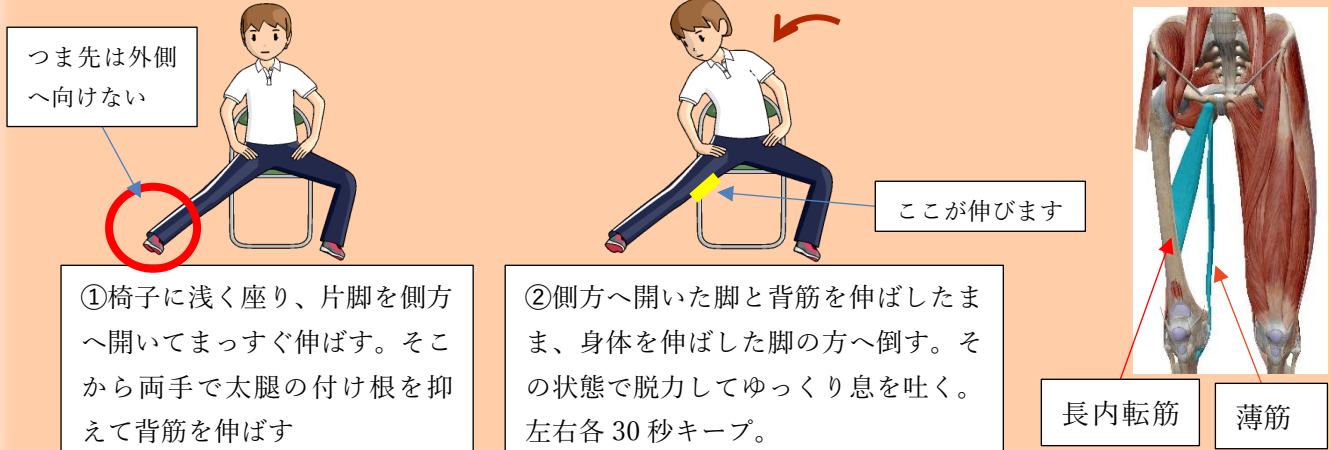


## 9月の健康カレンダー

9月に入ると少し涼しくなりスポーツなど身体を動かす機会も増えると思います。そこで今月は普段運動不足の方がケガをしやすい内転筋のストレッチをご紹介します。ちょっと難しいかもしれませんが頑張ってみましょう。



## 今月のワンポイント

\* 上腹部（消化器）反応点を刺激しましょう。

今月は食欲の秋ということもあり、胸椎の7~9番を緩めていきます。この反応点を刺激すると、みぞおちの周りが温かくなり、消化器系の働きを正常化させます。是非行ってみてください。



### 場所

ひじの曲がり目より少し上。

(実施するのは左のみ)



### 刺激の仕方

右の掌で上の場所をふんわりと押さえます。

そのまま30秒キープしましょう。

一日何回やっても良いですよ。

## 院長の独り言

今年の夏はとても暑かったですね。自宅に居ても大量の汗をかいてプチ熱中症になってしまった方も多いのではないのでしょうか？汗をかくと塩分が失われ、ここで水だけを大量に飲むと小便とともに更に塩分が失われます。私も今年は施術間に適時塩分タブレットを食べて体調を維持していました。今年は残暑厳しいようなので水分だけでなく塩分もしっかり取るようにしていきましょう。(高血圧の方などはかかりつけ医の先生と相談してくださいね)

健友館ふるかわ整体療術院 古川