

# 1月のNewsLetter

2023年1月13日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 1月の健康カレンダー

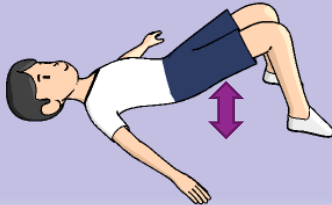
1月は寒さにより骨盤を閉じようとする力が強く働き骨盤周りのバランスが崩れやすくなります。そこで今月は骨盤底筋群と内転筋群を同時に鍛えてバランスの崩れを予防していきましょう。

### 1. 仰向けに寝ます。

脚は肩幅より少し広く  
開き手は横におきます。  
背中はしっかり床につけ  
ます。

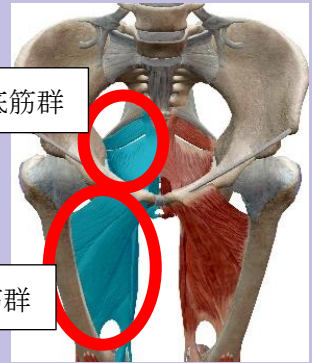


2 息を吐きながらお尻を  
床からゆっくりと持ち  
上げてゆっくりと下ろ  
します。



骨盤底筋群

内転筋群



\*一日10回程度行ってください。

## 今月のワンポイント

\* 内くるぶしの下を刺激しましょう。

今回は寒さで硬くなりやすい骨盤底部を緩める効果のある場所をご紹介します。この部分を掌で優しく刺激することで骨盤底部→下腹部（丹田）と温かくなってきます。2022年1月の「内関を刺激しましょう」と併用することで更に効果が期待できます。是非、やってみてくださいね。



### 場所

内くるぶしのやや下

### 刺激の仕方

①左内くるぶしの場合、  
右手でこの部分を覆う  
ようにする。左右逆の場  
合は覆う手も逆になる。  
②そのまま20秒キープ  
しゆっくりと離す。  
(左右どちらから可)  
一日何度行っても可。  
無理せずマイペースで  
行ってください。



## 院長の独り言

あけましておめでとうございます。  
昨年中は大変お世話になりました。  
今年も自分の持てる力を最大限に  
使って皆様の為に  
頑張っていきます。  
皆様の周りにも不調  
で苦しんでいる方が  
いらっしゃいましたら  
是非、当院をご紹介  
ください。  
今年も宜しく願い致します。



健友館ふるかわ整体療術院 古川