

# 11月のNewsLetter

2024年11月11日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 11月の健康カレンダー

今年も昨年同様胸椎11番を緩めましょう。11月は寒さやストレスに力強く反応できる身体を作るため、身体の興奮度を高め代謝を高める必要があります。そのために胸椎11番を緩めることが非常に大事になってきます。色々な方法をご紹介してきましたが今回もとても簡単な方法です。是非、行ってみてください。

### 胸椎11番の調整

- (1) 仰向けになります。
- (2) 両手を頭の上上げて伸びをしましょう。  
そのまま30秒キープ \*1日1回程度。

\*肩が痛い場合には無理をせず、  
できる範囲で。



## 今月のワンポイント

\* 血海を押してみましよう。

今回は字だけ見るとちょっと恐ろしいですがとても効果のあるツボをご紹介します。血海（けっかい）は字のごとく血の流れに影響を与えます。特に生理痛など婦人系疾患に効果が期待できます。



### 場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。

### 押し方

左足は左手の親指で多少強めに刺激します。5秒押して、3秒休憩。これを5セット/回行いましょう。一日に5回程度左右行ってください。時間帯は自由ですが、無理をせず、痛くない程度で行ってくださいね。



## 院長の独り言

閉店時間後にピアノを弾きたいと思い音量調整ができる電子ピアノを購入しました。今の電子ピアノの良くできていて折り畳みができる上に充電機能もついています。昭和な人間なので80年代~2000年代の歌を中心に夜な夜な歌いまくっています。最近の歌も良い歌が多いですが、じいじとしては懐メロが合っているようです。しばらくこの遊びが続きそうです。



健友館ふるかわ整体療術院 古川