

## 9月の健康カレンダー

9月は朝晩の寒暖差によりストレスが生じ、自律神経系のバランスを崩しやすくなります。そこで今月は肩甲骨回りとともに脊柱起立筋をほぐすことで自律神経のバランスを調整し身体の調子を整えておきましょう。

- 1.両手をおでこの前で合わせ指先を後ろに向けます。
- 2.息をゆっくりと吸いながら両手の掌を合わせたまま後ろにゆっくりと引いていきます。



- 3.そのまま腕を限界まで後ろに引き2秒数えます。
- 4.息を吐きながらゆっくりと腕の位置を元に戻します。これを10回繰り返します。



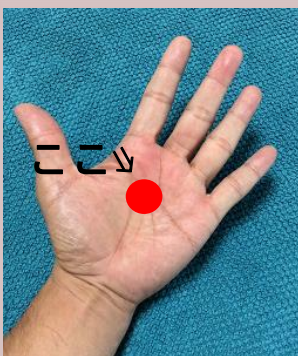
- 1回/日程度行ってください。  
肩、背中の痛い人は無理をしないでくださいね。

## 今月のワンポイント

\* 労宮（ろうきゅう）を押してみましょう。

今回は暑さや夏休み明け等のストレスによる胃腸の不調に効果が期待できる労宮（ろうきゅう）というツボをご紹介します。

名前の由来は一説によると「心労の集まる中心」という意味だそうです。



### 場所

掌のほぼ中央



### 刺激の仕方

反対側の親指で多少強め（痛気持ち良い程度）に押す。

片側5回、左右実施

2セット/日程度

\*強く押しすぎないようにしましょう。

## 院長の独り言

私は欲しいものが入手できなければ自分で作るがモットーです。数年ぶりにラケットを新調した際にそのミニチュアが欲しくなりました。でも残念ながら販売されていなかったため銀色のミニチュアを塗装してみました。とても満足できる出来でした。



集中して何かするのはとても楽しいですが肩が凝らない程度にしておきます  
健友館ふるかわ整体療術院 古川