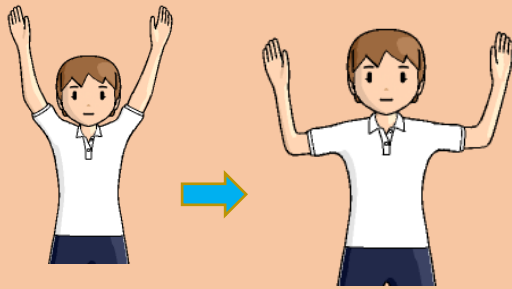


## 12月の健康カレンダー

12月は急に冷えこむことで頭がのぼせやすくなります。そのため肩こりや頭痛、更に風邪やアレルギー反応を起こし易くなります。そこで今月は肩甲骨を動かすことで肩回りの筋肉を緩め頭のがのぼせを改善していきましょう。



①肘を伸ばして腕を高く上げる。

②肩甲骨を寄せることを意識しながら肘を下ろす。

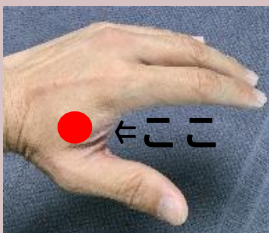
1セット10回程度から始めて下さい。できるようになったら20回までやってみましょう。無理のない範囲で1日1セット以上実施しましょう。



## 今月のワンポイント

\* 合谷を押してみましよう。

今回はのぼせをとる合谷（ごうこく）をご紹介します。このツボは首の付け根と連動しているため、ここを刺激することで頭のがのぼせをとることが期待できます。「よく耳にするツボですが正しい押し方を是非覚えてくださいね」



### 場所

人差し指と親指の骨が合流するところのやや人差し指側

### 押し方

①左の図のように右手を左手の上に被せるようにする。

②親指を人差し指の骨に向けて軽く押す。



20秒/回行いましょう。一日何回行っても結構です。やりすぎないようにしてください。

## 院長の独り言

12月に入り今年もあと少しですね。今年一番のトピックスは自分ごとですが11月の末に初孫が誕生

したことです。

おじいちゃんとしては、より一層頑張りたいと思います。



今年も一年皆様に支えられ無事に整体院を運営できました。本当にありがとうございます。

来年も皆様の健康維持に全力で努力していきます。宜しくお願い致します。

健友館ふるかわ整体療術院 古川