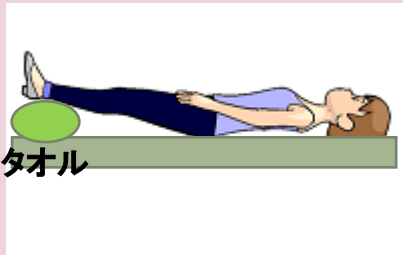


3月の健康カレンダー

3月は暖かさと寒さが交互に来るため身体も「緩む→硬くなる」を繰り返すことでバランスを崩し、アレルギー反応を起こしやすくなります。今月はリラックスする姿勢で首周辺から背中中の筋肉を緩めてアレルギーに強い身体を作っていきます。



1. 仰向けに寝ます。
2. アキレス腱の下あたりにタオルや枕などを入れて足を持ち上げます。
3. この姿勢のままリラックスして5分間キープ
4. 首から背中に掛けて暖かくなってきたらOK



今月のワンポイント

* 胸部反応点（きょうぶはんのうてん）を刺激しましょう。

今月はアレルギーなどに効果が期待できるツボを刺激しましょう。ここを刺激することで、胸椎5番（背中の中あたり）に影響し、呼吸が深くなりアレルギーなどにより炎症を起こしている身体の鎮静化が期待できます。是非、行ってみてください。



場所

上腕（二の腕）の真ん中辺り、肩と肘の中間に位置



刺激の仕方

- ① 反対側の中指を当てて軽く押しまわします。ゆっくり20秒くらい

* 左右行いましょう。

院長の独り言

先日、知り合いの方からラケットを譲り受けました。自分には絶対に合わないタイプのラケットだと思い購入も考えてなかったのですが、折角譲って頂いたので使ってみました。「あれっ、なんか打ちやすいぞ」どうも自分では理解してなかったのですがこのラケットが自分に合っているようです。まあ、何事も食わず嫌いは良くないということですね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川

