

## 10月の健康カレンダー

10月は頭に熱がこもりのぼせ易い時期になってきます。その逆にのぼせを取れば冷えも解消してきます。そこで今月はこめかみや首回りの筋肉を緩めて身体の冷えと頭へのぼせを解消していきましょう。

(1) 下図の○部分人差し指と親指で挟んで持ちます。



(2) 持った耳を外側にゆっくりと引いて5秒待ち、ゆっくりと戻して更に5秒待ちます。4~5回繰り返しましょう。  
首回りが温かくなって頭が涼しくなったらOKです。



## 今月のワンポイント

\* 肘を温めましょう

今回も簡単で高い効果が期待できるこの時期に冷えやすい肘を温めてみましょう。ここを温めるとお腹周辺が温かくなり冷えによる胃腸の不調改善に効果が期待できます。



場所  
肘の内側

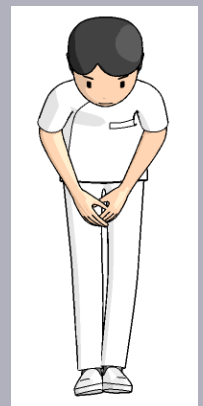
温め方  
反対の掌全体で肘の内側を包み込むようにやさしく密着させます。ゆっくり深い呼吸を10回程度おこないましょう。  
お腹が温かくなってきたらOK! 左右どちらか行いましょう。



## 院長からの御礼

今月10月10日で当院は9周年となります。途中かなり厳しい時もありましたが9年間続けて来られたのも皆様のおかげです。大変ありがとうございます。

10年目を迎え更に気持ちを引き締め、より多くの皆様の健康維持に努めて参ります。  
引き続き宜しくお願い致します。



健友館ふるかわ整体療術院 古川