

8月のNewsLetter

2022年8月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

8月の健康カレンダー

連日の猛暑。身体の熱も発散できず身体に籠ってしまい更に熱く感じるという悪循環になります。そこで今月も先月に引続き熱を発散するためのストレッチを行いましょう。今月は胸（胸椎5番）の周辺筋肉を緩めてみましょう。



呼吸を止めずに①と②を
各5秒。5回繰り返す



①手を前で組んで肩甲骨
を広げるように背中を伸
ばす。(掌は内側)

②背中側で手を組んで胸を
張って左右の肩甲骨を付け
るようになる。



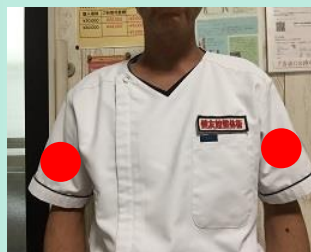
胸椎5番

今月のワンポイント

＊ 上腕部（胸椎5番反応点）を刺激しましょう。

今月は健康カレンダーと連携して胸椎5番を緩めていきます。身体の熱の発散をうまく行えば、胃腸の動きも悪くなることもなくなり夏バテも予防できます。回数の制限はありませんので気が付いた時にどうぞ。

＊強く押したり揉んだりしないよう注意しましょうね。



場所

上腕部の力こぶが
出る部分。赤丸箇
所が目安。



刺激の仕方

胸の前で手を組んで
掌を上腕部の反応点
にそっとおきます。
呼吸をゆっくりした
まま30秒キープし
ましょう。

院長の独り言

6月末に中学時代の友人に40年振りに会うために浅草に行きました。友人は「40年男」という雑誌の編集長をやっていて定期的に読者のつどいを行ってます。本人を驚かそうと事前に連絡を取らずに行きましたがなんと彼は出張先のトラブルで帰ってこれなかったそうです。驚かそうと思ったらこっちがびっくりしちゃいました。コロナの急拡大で当面読者の集いはないようなので再開されたらまた会いに行きたいと思います。事前の確認必要ですね。実感しました。

健友館ふるかわ整体療術院 古川