

## 9月の健康カレンダー

夏が過ぎ9月になるといよいよ食欲の秋に近づいてきますね。でも、消化不良による腹痛は困りますね。そこで今月は姿勢を整えることで消化器系に影響のある胸椎7~9番の周辺筋肉を緩め消化不良等を防いでいきましょう。



- ①足を肩幅に開き身体の力を抜き呼吸をゆっくりと続ける。(両肩に力を入れないように)
- ②軽く肘を張り、骨盤にある出っ張り(腸骨の先端：上前腸骨棘)を、掌で包むようにして背中側に少し引き上げると同時に肛門を締めるようになります。\*呼吸は止めずに10秒キープ 3セット/回

## 今月のワンポイント

\* 上腹部(消化器)反応点を刺激しましょう。

今月も健康カレンダーと連携して胸椎の7~9番を緩めていきます。この反応点により、みぞおちの周りが温かくなり、消化器系の働きを正常化させます。是非行ってみてください。



### 場所

ひじの曲がり目より少し上。  
(実施するのは左のみ)



### 刺激の仕方

右の掌で上の場所をふんわりと押さえます。  
そのまま30秒キープしましょう。  
一日何回やっても良いですよ。

## 院長の独り言

先日久しぶりにテニスラケットを新調しました。前回の購入が2008年なので実に14年振りです。自分自身はケチなのか結構古いものを大事に使う性格のようで比較的綺麗なまま使っているため新しいものを購入するタイミングを逸してました。今日現在ラケットにストリングスを張ってもらっているため残念ながら手元にありませんが週末には入手できる予定です。このラケットを使える日が楽しみです。

健友館ふるかわ整体療術院 古川