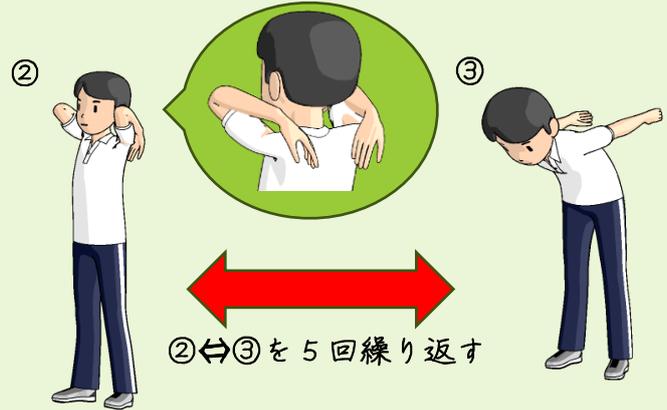


7月の健康カレンダー

7月に入り気温が一段と高くなってきましたね。今月は冷房の冷えにより硬くなりやすい肩関節や肩甲骨回り、腰回りを動かす動的ストレッチ（前後スイング）をご紹介します。身体を動かすことで怠さを解消していきましょう。

- ①両足を肩幅に開く
- ②両腕を持上げて肘を曲げる。
手は小指を肩につける。視線は斜め上。
- ③背中を丸めながらゆっくりと前傾し肘を伸ばして後方に振りゆっくりと②に戻る。
②⇔③を5回行いましょう。



今月のワンポイント

* 右脛（すね）の外側を刺激してみましょう

今月はクーラーによる身体の冷えや足の浮腫みの対策を行っていきましょう。冷えた身体を正常に戻したり、腎臓を刺激し浮腫みを改善する効果が期待できます。一日何回やっても良いですよ。お仕事の休憩時にどうぞ。



右脛の外側

脚の外側の筋肉（長腓骨筋）
左図の赤丸箇所が目安。



刺激の仕方

対象箇所を前後から軽くつまむようにします。その後ゆっくり力を抜きます。
10回程度ゆっくり行いましょう。

院長の独り言

我が家の永遠のアイドル真凜ちゃん。年齢はあと1カ月で18歳ですが未だにその可愛さは健在です。

足腰はかなり弱くなり、自分のベッドにもやっと乗るのですがご飯やおやつを出すとすごい勢いで走ってきます。時にはジャンプもします。でも食べ終わるとまたヨッコイショとベッドに戻ります。うまく使い分けているようです。まだまだ元気でいてね真凜ちゃん
健友館ふるかわ整体療術院 古川

