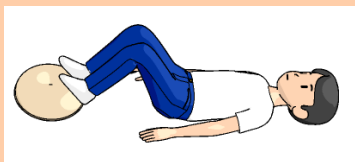


10月の健康カレンダー

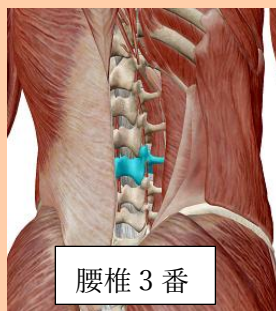
10月は寒さに向けて身体が準備を進めます。身体は急に冷え腎臓の動きが鈍くなります。この時季、食べ過ぎになるのは胃腸の調子が良いからでなく、食物を入れると胃腸が動いて気持ちよく感じてしまうからです。今月は腎臓の動きに関係の深い腰椎3番を緩めましょう。

腰椎3番の調整

- (1) 仰向けになり膝を立てます。
- (2) つま先の下にクッションなどを
入れつま先を上げておく



- (3) この姿勢で両膝を左右に小刻みに
振る（振り幅は狭く）
1回30秒 1日2回程度。



今月のワンポイント

＊ 肘を温めましょう

今回は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ってきます。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日で当院は開業丸11年となります。経営経験のない状態から11年間何とか続けて来られたのも当院をご利用頂いた皆様他多数の方々のおかげだと思っております。ありがとうございます。12年目を迎え改めて感謝の気持ちをもって、少しでも多くの皆様の健康維持に役立っていく所存です。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