

# 1月のNewsLetter

2024年1月18日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 1月の健康カレンダー

1月は寒さが厳しくなりお腹も冷えやすくなります。今月は足首を動かすことによって下肢の筋肉を動かし骨盤底部及びお腹周りを温めていきましょう。

1. 片脚を上げて膝から下の力を抜きつま先を下げます。



2. つま先でゆっくり円を描くように右回り10回、左回り10回回す。



\*一日何セットでも可

脛回りの筋肉



## 今月のワンポイント

\* 内くるぶしの下を刺激しましょう。

今回は寒さで硬くなりやすい骨盤底部を緩める効果のある場所をご紹介します。この部分を掌で優しく刺激することで骨盤底部→下腹部（丹田）と温かくなってきます。是非、やってみてくださいね。



### 場所

内くるぶしのやや下

### 刺激の仕方

①左内くるぶしの場合、右手でこの部分を覆うようにする。左右逆の場合は覆う手も逆になる。  
②そのまま20秒キープしゆっくりと離す。  
(左右どちらからでも可)  
一日何度行っても可。  
無理せずマイペースで行ってください。



## 院長の独り言

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。今年も自分の持てる力を最大限に使って皆様の為に頑張っていきます。皆様の周りにも不調で苦しんでいる方がいらっしゃいましたら是非、当院をご紹介ください。今年も宜しく願い致します。



健友館ふるかわ整体療術院 古川