

# 8月のNewsLetter

2024年8月14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

今年の夏の記録的な暑さによるストレスは自律神経のバランスを崩して身体の不調を引き起こします。そこで今月は簡単な腹式呼吸を行うことで身体をリラックスさせて自律神経のバランスを整えてこのつらい時期を乗り越えましょう。



- ① 楽な姿勢で自然に立つ。
- ② おへその上あたりに手をあてて、お腹と胸に意識を集中する。
- ③ ゆっくり（5秒程度）かけてお腹が数センチ膨らむくらいまでしっかりと鼻から息を吸い込む。
- ④ ゆっくり（5秒程度）かけて口から息を吐き、お腹が元の状態までへこむのを意識する。

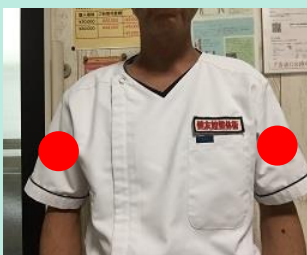
## 今月のワンポイント

\* 上腕部（胸椎5番反応点）を刺激しましょう。

今月は夏の暑さに対処すべく熱の発散が期待できる胸椎5番を緩めていきます。これにより、胃腸の動きも良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。

\*強く押しったり揉んだりしないよう注意しましょうね。



### 場所

上腕部のカこぶが出る部分。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

今年の夏はとても暑いですね。夜、寝ていても喉が渴いて起きてしまう方も多いのではないのでしょうか？ そのため寝室に飲み物を持ち込むことも多いとは思いますが、その際に注意したいのが氷を入れるなどして冷え冷えの飲み物を持ち込まないように注意しましょう。冷たい飲み物を飲んですぐに寝るとお腹の中にある大腰筋という筋肉を冷やしてしまいます。そのため起床時などに腰の痛みを発症しやすくなります。夜間には常温～ぬるま湯を飲むようにしましょう。

健友館ふるかわ整体療術院 古川