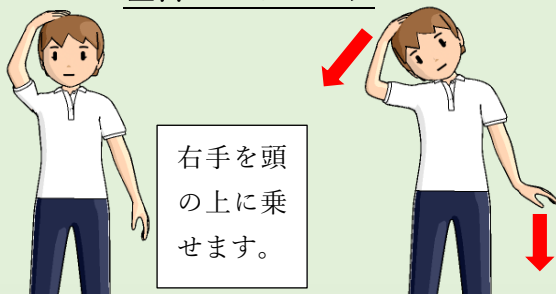


4月の健康カレンダー

4月は急激な気温の変化や入社、入学などの新生活のスタートなど生活環境の変化により自律神経のバランスが崩れやすくなります。それにより肩や首などにコリや痛みがまた、アレルギーの症状も出やすくなります。そこで今月は首のストレッチを行い首回りの筋肉を緩めていきましょう。

左首のストレッチ



そのまま手の重さで頭を右に倒します。左手は地面を押すように下に下げます。そのまま10秒キープ左右行いましょう。



筋肉の動きの動画はこちら↑

今月のワンポイント

*外関を刺激してみましょう。

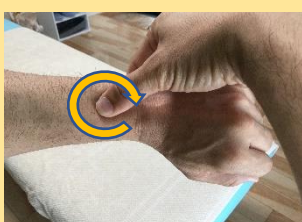


首回りが重く特に左図のように下を向いたとき首の根本付近（左図の赤丸部分）が引っ張られるような痛みを感じる方は外関（がいかん）を刺激してみましょう。外関は経絡の手の三焦経に属します。この部分の刺激により僧帽筋まで緩めることができ、下を向いた際の首の付け根の張りが改善します。是非、行ってみてください。



外関の場所

手の甲の下部分から指3本分の中央（青丸の部分）



刺激の仕方

指の腹でゆっくりと20秒間押し回します。*強く押しすぎないようにしましょう。

院長の独り言

4月に入り桜も満開になってきました。当院の近所の公園もりっぱな桜が綺麗に咲いています。季節を感じますね。21年前に長男の小学校入学式も桜が満開で散り始めた桜が地面に広がっているのを見て「ピンクの絨毯みたいね」と言っていたのを思い出します。懐かしい。そんな息子もいまではりっぱな社会人になっています。

健友館ふるかわ整体療術院 古川