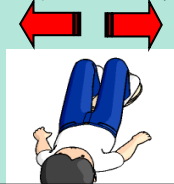


6月の健康カレンダー

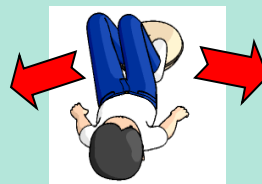
梅雨本番になりこれからは湿気と暑さとの闘いになってきます。体調管理をしっかり行っていきましょう。さて、この時期から夏に向かっては身体に熱が籠らないよう排熱ができるような身体になっていきます。6月の排熱は脇からが主体となります。この身体を積極的に作るために腰椎3番を緩めていきましょう。(2017年6月にも掲載しましたが再度掲載します)



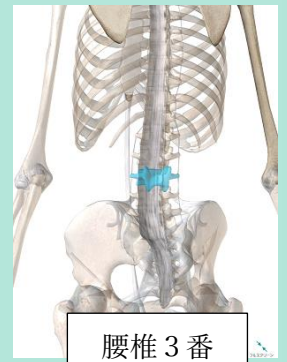
①仰向けになり膝を立てます。注：クッションでつま先を上げる。



②この姿勢で両膝を左右に小刻みに振りましょう。(振り幅は狭く) 20秒間動かします。



③そのまま両足とも左に倒します。呼吸を止めずにこのまま30秒キープ次に右に倒します。

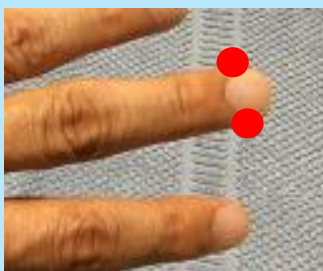


腰椎3番

今月のワンポイント

* 爪もみをしてみましょう。

今月は梅雨に入って怠さを感じる身体に活を入れていきましょう。親指、人差し指、中指、小指の爪の横を刺激することで副交感神経が活発になり心身がリラックスできます。薬指は交感神経が活発になるので今回は揉まないように注意しましょう。各指10秒/回 3回/日まで行ってくださいね。



場所

各爪の生え際の横(赤丸の部分) 但し、薬指は除く

刺激の仕方

反対の人差し指と親指で軽くつまみ、揉む。各指10秒/回 多くて3回/日まで。左右行う。
*優しく行ってください。



院長の独り言

今日から関東地方も梅雨入りとのこと。食中毒にも注意していきたいところです。昨年折れてしまったパキラの先端を挿し木したところ見事に根を張り今では元気に育っています。もう枯れると聞いていたが生命の強さを身近に感じられました。

