

# 7月のNewsLetter

2019年7月2日

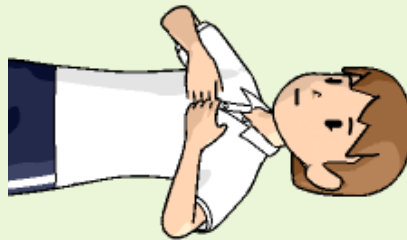
発行：健友館ふるかわ整体療術院

## 7月の健康カレンダー

7月に入り気温が一段と高くなってきましたね。今月は如何に涼しく過ごすかをテーマにしたいと思います。整体と関係なさそうですが、涼しく過ごすということは身体の芯は温かく保つということですのでその結果、内臓の動きが活発になります。

内臓の動きは身体の血流やリンパの流れとも連動するため体調を整えることができます。これを利用してみましょう。

- ①仰向けに寝る。
- ②胸の真ん中に指先が来るように両手を置く。
- ③息を吸いながら胸を広げるように手の平に力を少しだけ加えます。



寝る前に行いましょう。

- ④息を吐きながら手の力を緩める。
- ③④をゆっくりと10回行いましょう。お腹が温まってきます。

## 今月のワンポイント

\* 右脛（すね）の外側を刺激してみましょう

今月はクーラーによる身体の冷えや足の浮腫みの対策を行っていきましょう。冷えた身体を正常に戻したり、腎臓を刺激し浮腫みを改善する効果が期待できます。一日何回やっても良いですよ。お仕事の休憩時にどうぞ。

2018年7月「左脛の内側を押してみましよう」と一緒に行うと更に効果的です。  
\*強く押しすぎないように注意しましょうね。



### 右脛の外側

脚の外側の筋肉（長腓骨筋）  
左図の赤丸箇所が目安。



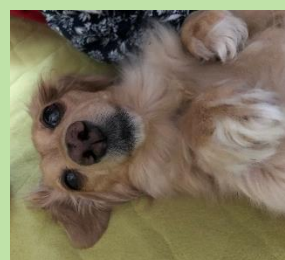
### 刺激の仕方

対象箇所を前後から軽くつまむようにします。その後ゆっくり力を抜きます。  
10回程度ゆっくり行いましょう。

## 院長の独り言

我が家の永遠のアイドル真凜ちゃん。年齢は13歳ですが未だにその可愛さは健在です。

ただ、朝早く決まった時間に私を起こすのは勘弁してほしい。今朝も早く



から起きて欲しいアピールを受け取え無く起きてしまいました。まあ、可愛いから許すということで。あ

あ、完全に舐められてますね。

健友館ふるかわ整体療術院 古川