


9月のNewsLetter

2019年9月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

9月の健康カレンダー

9月に入ると運動会など身体を動かす機会も増えると思います。そこで今月は普段運動不足の方がケガをしやすい内転筋のストレッチをご紹介します。ちょっと難しいかもしれませんが頑張ってやってみましょう。

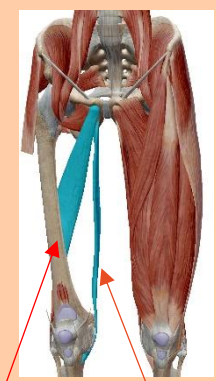


つま先は外側へ向けない

ここが伸びます

①椅子に浅く座り、片脚を側方へ開いてまっすぐ伸ばす。そこから両手で太腿の付け根を押えて背筋を伸ばす

②側方へ開いた脚と背筋を伸ばしたまま、身体を伸ばした脚の方へ倒す。その状態で脱力してゆっくり息を吐く。左右各30秒キープ。



長内転筋 薄筋

今月のワンポイント

* 上腹部（消化器）反応点を刺激しましょう。

今月は食欲の秋ということもあり、胸椎の7~9番を緩めていきます。この反応点を刺激すると、みぞおちの周りが温かくなり、消化器系の働きを正常化させます。是非行ってみてください。（おさらいとして今年も掲載しました。）



場所

ひじの曲がり目より少し上。
（実施するのは左のみ）



刺激の仕方

右の掌で上の場所をふんわりと押さえます。
そのまま30秒キープしましょう。
一日何回やっても良いですよ。

院長の独り言

iPadの新しいOSが今月リリースされる予定とのことでiPad好きの私としてはとてもウキウキしています。今回マウスが使えるようになるとのことでいよいよ、よりPCライクな使い方ができる予定です。私は前職がIT関連企業でさらにスマホ、タブレットについては社内でも第一人者でした。スマホ、タブレット、セキュリティでお悩みの方は施術の際にでもお気軽にご相談下さい。

注：基本は整体院ですので整体がメインです。（笑）

健友館ふるかわ整体療術院 古川