

11月のNewsLetter

2019年11月2日

発行：健友館ふるかわ整体療術院

11月の健康カレンダー

11月は代謝を高めるために胸椎11番が反応しやすくなります。調子の悪い時に肩甲骨の下あたりに違和感があるのもこのためです。この時期に胸椎11番を緩めて弾力を付けることで寒さやストレスに強い身体を作っていきます。

(このストレッチは2017年11月版の強化版となっています)

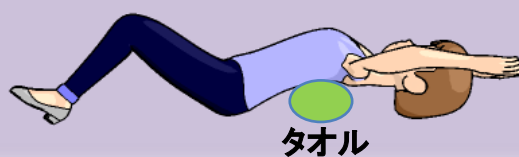
胸椎11番の調整

(1) 肩甲骨の下あたりに八つ折にしたバスタオルを入れてそのまま全身の力を抜きます。

(2) 両手を万歳をするように上げて呼吸を止めずに20秒維持します。
1日1、2回程度。
*痛くない程度で行いましょう



胸椎11番



今月のワンポイント

* 血海を押してみましよう。

今回は字だけ見るとちょっと恐ろしいですがとても効果のあるツボをご紹介します。血海（けっかい）は字のごとく血の流れに影響を与えます。特に生理痛など婦人系疾患に効果が期待できます。（重要なポイントなので再度掲載）



場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。

押し方

左足は左手の親指で多少強めに刺激します。5秒押して、3秒休憩。これを5セット/回行いましょう。一日に5回程度左右行ってください。時間帯は自由ですが、無理をしない、痛くない程度で行ってくださいね。



院長の独り言

最近のスマホ、タブレットのアプリは本当に凄いですね。この当院のスケッチも写真をアプリで加工したものです。まるで書いたかのような仕上がりです。

AIが使われているようですがこのように便利になる反面、様々な業種が人から取って代わられる恐れもあるとのこと。これを防止するにはオンリーワンを目指す必要ありと感じています。さあ頑張るぞ！
健友館ふるかわ整体療術院 古川

