

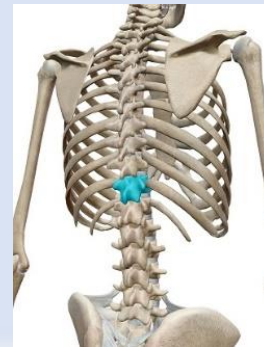
5月の健康カレンダー

5月はストレスによる身体の各部のバランスが乱れ「五月病」などになりやすくなります。そこで今月はとても簡単にストレス緩和に効果のある胸椎11番を緩める方法をご紹介します。さあストレスに強い身体を作っていきましょう。

起床時の「伸び」は覚醒を促しテンションアップしますが、就寝時の「伸び」は興奮を鎮め心身をリラックスさせる効果があり、ストレス緩和には最適ですよ。



両手を挙げて少し背中を反り上に向かって大きく「伸び」をしましょう。

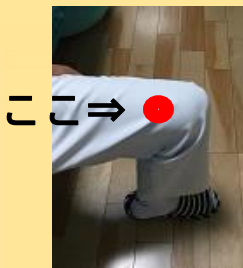


青い部分が胸椎11番

今月のワンポイント

* 血海（けっかい）を刺激しましょう。

2017年11月にも登場しているこのツボですが、刺激（押さえて捻じる）することで大腿部内側（内もも）の引き締めと太腿部外側の緊張緩和が期待できます。これにより下半身のバランスを維持でき骨盤周辺の引き締め効果も期待できます。



ここ⇒

血海の場所

膝の内側。指三本分あたりの押すと痛い箇所。



内側に捻じる

刺激の仕方

- ①両足を上から掴み内側に捻じる。
- ②捻った力を抜きながら5秒くらいかけてゆっくり戻す。



ゆっくり戻す

*強く捻じりすぎないようにしましょう。

院長の独り言

4月に2年ぶりの健友館の講習会が実施されました。自分の技術の見直しをするのと自分自身の身体の調整もしてもらいました。それ以上に久しぶりに仲間に会えたことがとても楽しかったです。コロナ禍になって久しぶりの会食（もちろん対策しながら）も行い、有意義な時間でした。やはりこの世の中人とのつながりはとても大事な実感させられました。

講習会を通してパワーアップした院長にご期待ください。

健友館ふるかわ整体療術院 古川