

てごころ

明けましておめでとうございます



昨年は、てごころ鍼灸マッサージ治療院をご愛顧いただきましてありがとうございます。

2020年も社員一同、笑顔と共に『手からこころへ、心から手を』の思いを込めて、皆様の
お役に立てますよう努めて参りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

てごころ社員一同

辻堂元町

いつも温かいお言葉やお心遣いに感謝しております。

- ね 熱意のこもったマッサージを提供し
 - ず 随所に気を配り
 - み 皆さまに笑顔で「てごころ」をお届けします
- 本年もよろしく申し上げます。



新羽

今年も皆様が平穏に過ごせますよう、
細やかに関わらせていただきマウス。



中田駅前

昨年は大変お世話になりました。
メンバーが増え、男性施術者3名、
女性施術者2名、相談員1名で
今年も地域の皆様の支えになれるよう
日々精進して参ります。



第14号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を

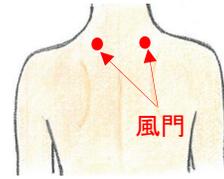


風邪予防対策の背中ストレッチ&体操

東洋医学では、『風門(ふうもん)』から風邪が入ると言われています。
『風門』は風邪が侵入する門ですが、同時に風邪を防ぐ門でもあります。
このツボは風邪をはじめ、肩こり、頭痛の予防や治療に効果があり、
『風門』を刺激することで症状が緩和されます。
背中ストレッチで『風門』を刺激し、血流を良くして身体を温めましょう。



風邪の引きはじめには『風門』と呼ばれるツボの刺激がおすすめです。



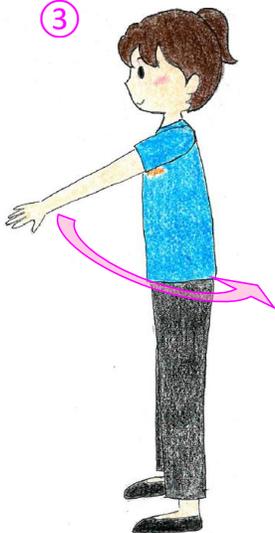
①

肘を曲げ、息を吸いながら胸をゆっくりと大きく開きます。肩甲骨を後ろに閉じていくイメージで胸を反らせましょう。そして、5秒間ほど止めます。



②

次に、うしろに引いた腕をゆっくり息を吐きながら前へ伸ばします。背中を思いきり丸めて、肩甲骨を開きましょう。限界まで伸ばしてみてくださいね。そしてそのまま、5秒間ほど止めます。
①、②のストレッチを1日3回



③

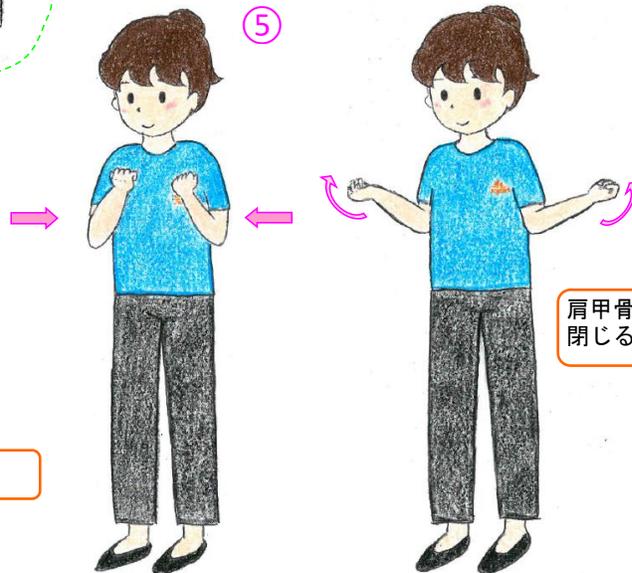


④

③腕を前に伸ばし両手の甲を合わせる。勢いをつけて両腕を後ろに振り、パチン!
④体の後ろで両手をタッチしたら、両腕を前に振って、両手の甲をタッチ。

③、④を繰り返し5回

⑤両手を握ってひじを曲げ、脇をギュッと締める。次に脇を締めたまま、腕を後へ広げ、10かぞえましょう。ゆっくり元に戻す。



⑤

肩甲骨をギュッと閉じるイメージで



無理はしないでくださいね

