

そよぐ風も心地よく、さわやかな季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？
朝晩の冷え込みには十分お気をつけ下さい。

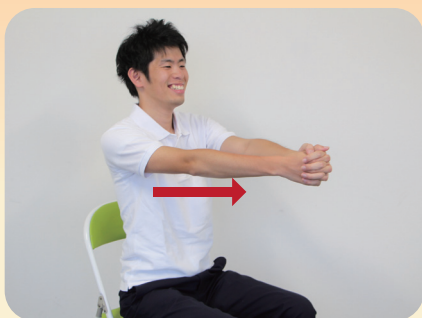
生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

肩関節をやわらかくする体操



肩関節をやわらかくすることで、肩の動きをよくします。また猫背予防にも効果的です！
体操は無理をせず、ゆっくり自分のペースで行って下さい。



両手をしっかりと組んで肘を伸ばします。



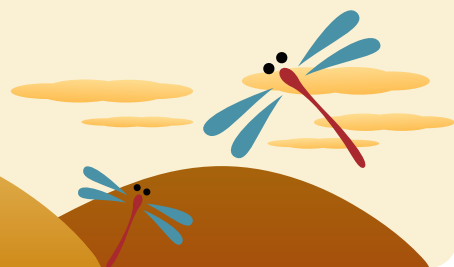
そのままゆっくりと頭上にあげ10秒ほどキープします。耳に腕をつけるように意識しましょう。



手を頭の後ろに回し、肘を開きます。このとき胸を反らし背筋を伸ばしましょう。

注意

- ・痛みを感じたら無理をせず中止して下さい。
- ・手のひらは裏を返さず、体操を行って下さい。



十五夜の月うさぎ



月の模様は世界中どこで見てもほぼ同じに見えるのですが、国によって例え方が違うのをご存知でしょうか？



- 日本：餅をつくウサギ
- 中国：がまがえる
- ロシア：月に住む少女
- ドイツ：薪を担ぐ男

月を見上げながら、何に見えるか考えてみるのいいかもしれませんね。



今月のツボ たいはく ~太白~

足の甲の側面、親指からかかとの方にずらした所にあるくぼみ。血の流れを良くする効果があるので、貧血や低血圧の方にオススメです。

太白

