

新生活も始まり、新しい環境で、仕事や生活をスタートさせた方も多い事でしょう。バネ一転、「よし、頑張るぞ!!」とエネルギーが湧いてくる時期は、エネルギーが湧いてくるものですが、しかし、ゴールデンウィークを過ぎて、ひと段落お頂から、「やる気が出ない」「身体がダルい」といった症状が現れる人が多々、時期でもあります。それは自律神経(交感・副交感)のバランスが崩れている事も原因の一つです。そこで今回は、さかえ接骨院ならではのツボポイントをおいづつかい紹介いたしますね。

鈴木 栄



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

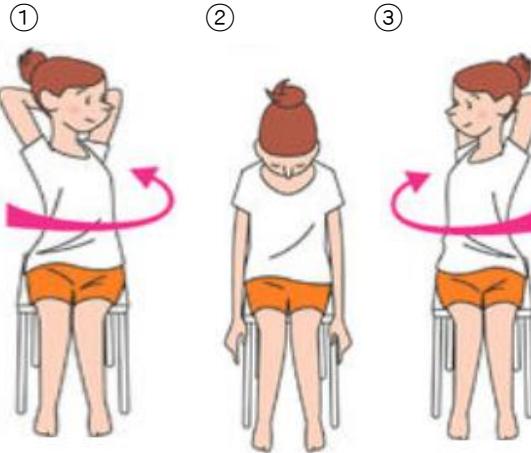
※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

GWあけ・・・身体のダルさ残っていませんか？ 疲れをとるツボポイント教えます^^!

☆1分間ストレッチで心身をリセット!



出典:www.postal-club.com

1、椅子に腰かけ、指先だけを重ね合わせ、①の姿勢をとる。ひじが胸と水平になるように開き、ゆっくりと左右にねじる。

2、吐く息と同時にふわっと脱力し、背中を丸めて両腕と首をダランと垂れる。②の姿勢で5~10秒呼吸。ここまでを3往復。

3、ねじりにくかった方にゆっくりと上半身を回す。その状態で5~10秒呼吸し、最後に吐く息と同時に脱力。そのまま5~10秒呼吸。

☆元気になるツボ「湧泉(ゆうせん)」

土踏まずのやや中央。足の指を曲げて凹んだところにあります。体力や気力を高め、体全体を元気にする万能のツボです!

両手の親指の先を使い、強く押し揉んでください。
3秒押しして3秒離すの繰り返しです。



☆食生活にも一工夫♪

ダルさや疲れは、脳内のセロトニンという物質が不足しているため起こる場合もあります。セロトニンの生成を高めるには、バナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品、赤味の魚を摂取することが有効です。

