

# 腕の可動域を広げる体操

年齢とともに、肩関節が固くなると腕の可動域が狭まってきます。

肩甲骨を動かして、可動域を広げる体操で、

肩こりや五十肩を予防しましょう。

①足は腰幅に開き、まっすぐに立つ。

②両腕を体の前に、

床と平行になる高さまで上げ、

両ひじを90度に曲げる。

③息を吐きながら、そのまま両腕を

顔の前でゆっくりと閉じる。

ひじから小指の先までを

しっかりつける。

手のひらは自分の方に向ける。

④次にひじを90度に曲げたまま、

息を吸いながら、外側に開いていく。

可動域いっぱいまで開き、

手のひらは外に向ける。

⑤③④を

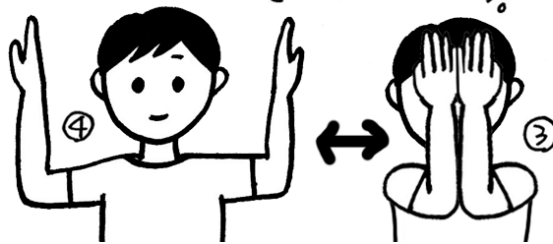
呼吸に合わせて

ゆっくりと繰り返す。

腕の高さが

変わらないように

意識しながら行う。



お風呂に入ったまま

できる簡単な健康法。

40℃くらいのお湯に

浸かりながら、ただ両手

をグーパーするだけで、

副交感神経が優位に

なって、よく眠れるよう

になります。血流が良

なり、高血圧予防にも

効果があるそうです。

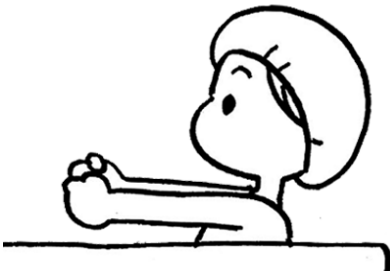
呼吸は、グーで吐き、

パーで吸って、

100回続け

ましょう。

## リラクゼーションタイム



### ◎コミュニケーション

#### ■ 対人ストレス

対人ストレスを強く感じる場合、「投影」ということを知っていると、少し心が穏やかになれるかも知れません。投影とは…他人の言動がやたら気になる。不快な気持ちになることがあります。例え、自己主張が強くわがままな人や無神経な人を見るとイラツとしてしまう、などが挙げられます。

そういう場合は…自分にも自己主張や、わがままな傾向があったり、無神経だと思われる行為を誰かに行っていることもあるかもと、いうのが、投影です。またその投影というのは、無意識という脳の領域の中で行われているので、気づきにくいことでもあります。気づきにくいので、気づかされて「??」の感もですね。

逆に相手の素敵な部分、良い部分を感じたのであれば、あなたも必ず持ち合わせているということ。投影することで、自分では認識していなかったことを、他者の姿から気づかされま。心理学の世界でなくとも人のふり見て我がふり直せという昔からの言い伝えもあるように、相手の行動やしぐさを見るときは、まさに自分の投影です。相手を批判したり、愚痴をいうことも大切なですが、自分のつりを見直すきっかけになると素敵な気づきです。すね。

お知らせ / キャンペーン情報

<ゴールデンウィーク> 通常通り営業しております。\*そのころにはコロナも落ち着いているといいな…

<エプソムソルト入荷しています!> 免疫力を上げるために”入浴”は必須! 長い時間お湯に浸かれない、入浴はしんどい、と思われていたかたにオススメ! 10分も15分も(中には30分ぐらい浸かっているという方もいらっしゃいます)浸かっているだけでも汗が…発汗は、疲労回復、自律神経の調整にもとても有効的です。お試しサイズもあります。疲れを溜めないことは、免疫力を下げないためにもとても大切です!

- 発行: ビッグハート맘整体院
  - 責任者: 山本のぶ
  - 住所: 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-20-11-206
  - TEL: 050-1487-7123
  - H P: www.b-mom.biz (ビッグハート맘で検索)
  - e-mail: mom.shinobu@b-mom.biz
  - 営業時間: 月~金 11時~21時 土 11時~18時 日/祝(予約のみ) 18時まで (不定休)
- LINEでのご予約も可能です。

#### ビッグハート맘整体院の理念

- 私たちは、お悩みの症状だけでなく、予防までとことん向き合います。
- 私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。
- 私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます