



台風が多く発生し雨が多かった9月が終わり、10月になりました。例年どおりなら10月は秋晴れの爽やかな日が続き過ぎやすくなるはずですが、どうなのでしょう。

一日の寒暖の差が大きくなり、風邪をひいたり体調不良になる人が多くなるこの時期、整膚で血行を良くし、元気に秋を過ごしましょう～

78号から、体の部位ごとのツボを紹介していますが、今回は「肩のツボ」です。肩こり・首こり・頭痛・疲れ目などの解消に役立ててくださいませ。

新メニューを始めました

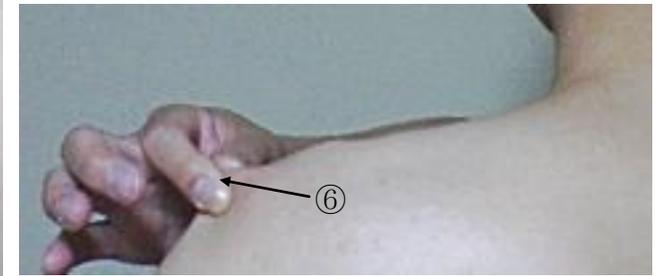
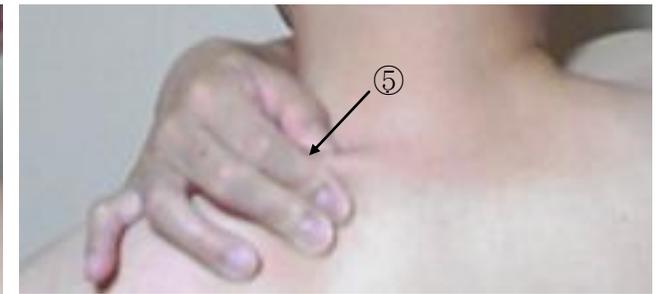
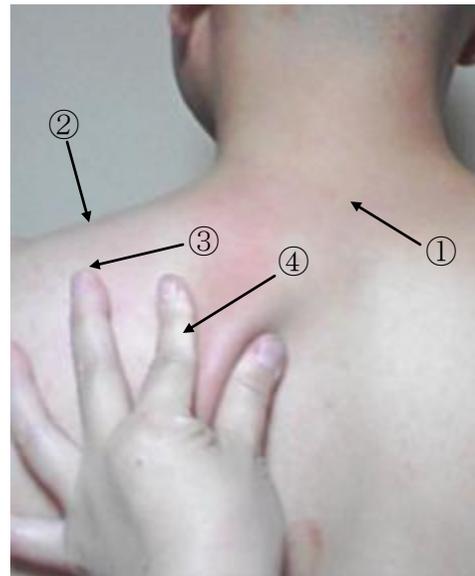
部分限定コース（50分・4000円）

顔・腕・足・お腹…など、一か所集中で施術を受けたい方に。
また、美顔・美脚など、美容にもおすすめです。

★ 店舗口コミサイト【エキテン】にパソコン・スマホから、当店の口コミを投稿して頂いた方には、お礼として**+10分施術**いたします。

★ また、友人・知人・家族など紹介して頂いた方には、お礼として**+20分施術**いたします。

どうぞ、宜しくお願いいたします。



肩の周囲の整膚は、多くの方が日常的に疲れやこりを感じている部位の改善に効果的です。比較的つまみやすい部位なので、写真のように二本または三本の指で整膚してみましょう。つい強めにしがちですが、「優しくつまむ」が基本です。まずは、親指と人差し指でそっとつまみ上げる練習をしてみてくださいね。

肩の主なツボを紹介します。（ ）内は効果

- ①大椎：頸椎と胸椎の境目にある（首こり・肩こり・頭痛・風邪など）
- ②肩井：首筋と乳首のラインの交差点（首こり・肩こり・疲れ目・背中痛みなど）
- ③天髎：ツボ・肩井から指幅二本分背中側にある（肩こり・五十肩・イライラなど）
- ④曲垣：肩甲骨上方の内側の角にある（首こり・背中痛み・五十肩・腕の痛みなど）
- ⑤肩中腧：首の曲がり角にある（首こり・肩こり・咳・疲れ目など）
- ⑥肩髃：肩の先端、腕の付け根にある（首こり・肩こり・五十肩など）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

<http://www.geocities.jp/seifu5409/>

