



12月になりました。本当に1年が経つのは早いですね！
今年は皆さんにとって良い年だったでしょうか？

気温が下がり空気が乾燥してきて、インフルエンザも流行りはじめましたので、体調に気をつけてくださいね。

何かと忙しい年末ですが、整膚で1年の疲れを落とし元気に新年を迎えてください。お越しをお待ちしています。

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「手のツボ」です。腕や肩の痛み・精神安定・胃腸のトラブルなどにおススメです。お試しください！

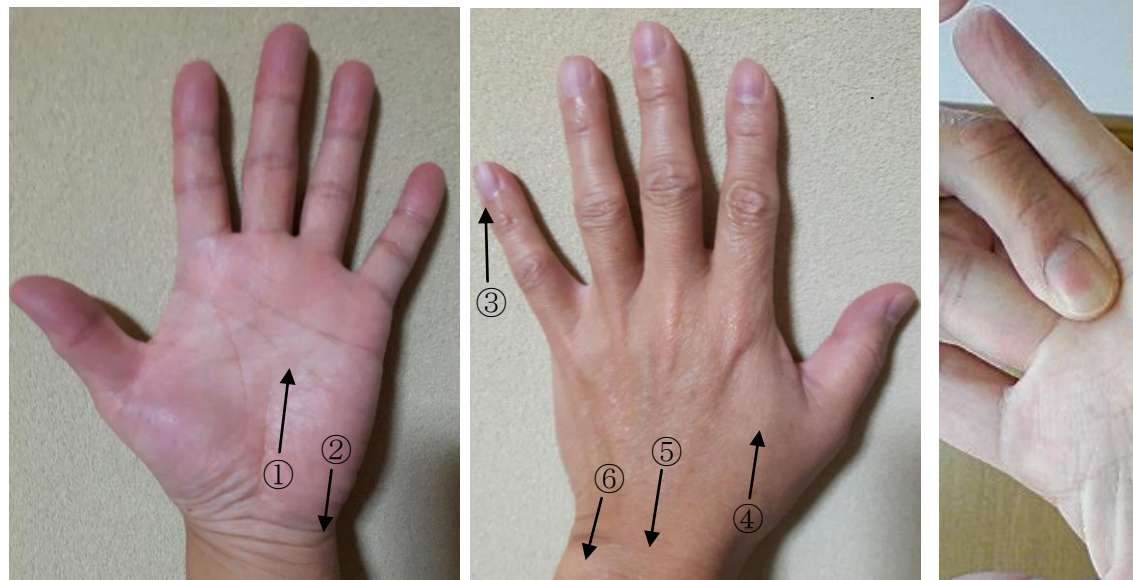
お知らせ

年末年始は、**12月30日(金)～1月4日(水)**を予定しています。宜しくお願いします。

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、美容にもおススメです。



手は、比較的つまみやすい部位なのでつい強めにしがちですが、「優しくつまむ」が基本です。親指と人差し指でそっとつまみ上げるくらいで丁度です。

また、手の指の股の水かきの部分は、手の血行改善のポイントです。薄く伸ばしていくようなイメージでつまみもみましょう。

手の主なツボを紹介します。()内は効果

- ① 労宮：掌の中央にある(精神安定・手の血行改善など)
- ② 神門：手首の横皺の上で小指の下にある(精神安定・手のしびれ・動悸など)
- ③ 少沢：小指の爪の付け根にある(頭痛・首こり・手の痛み・目のトラブルなど)
- ④ 合谷：親指と人差し指の骨の付け根にある(頭痛・歯痛・胃腸のトラブルなど)
- ⑤ 陽池：手首の横皺の中央にある(肩や腕の痛み・生殖器系のトラブルなど)
- ⑥ 養老：小指の下で手首にある骨の出っ張りの上にある(疲れ目・肩や腕の痛みなど)

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

