



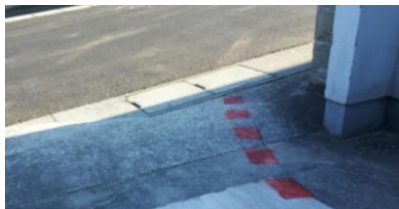
整膚通信 No.86

早いものでもう2月です。インフルエンザ警報も出ていますが、皆様の体調はいかがでしょう？

昨年5月に仕事を自宅に移転し、新たなスタートとなった整膚健康センター玉島は2月3日で17年目を迎えました。これからも、より良い整膚を目指し、一年一年努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

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「腕のツボ」です。手や腕や肘の痛み、しびれ・精神安定などにおススメです。簡単にできますからお試しあれ！

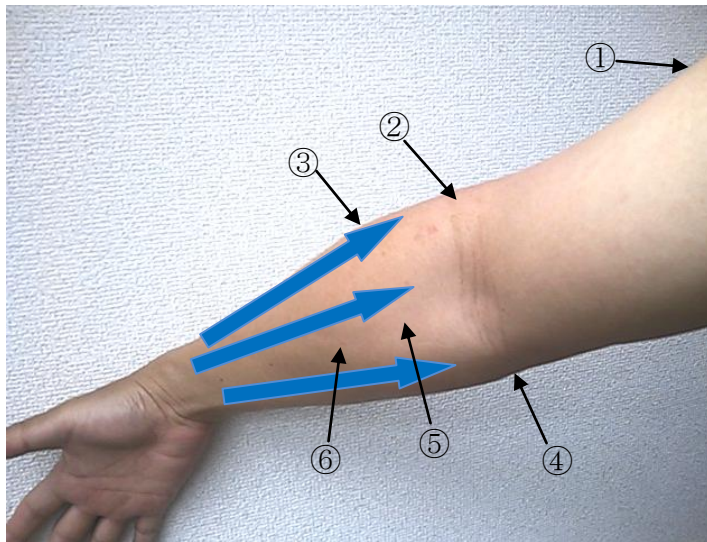
駐車場に入れやすくするため、誘導線を引きました。右後ろタイヤを誘導線に沿わせてバックするといい感じで駐車できます～



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。



前回の手と同様に腕も、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、前腕部は腕の血行改善のポイントです。ふくらはぎをマッサージするイメージで青矢印のように手首から肘に向けて丁寧に整膚すると良いです。

腕の主なツボを紹介します。()内は効果

- ① 臂臑：手の甲側で肘と肩関節の真ん中にある (五十肩・手や腕の痛み、しびれなど)
- ② 曲池：肘の横皺の端で親指側にある (頭痛・腹痛・手や腕や肘の痛み、しびれなど)
- ③ 手の三里：ツボ・曲池から指幅4本分下にある (胃腸トラブル全般・精神安定など)
- ④ 少海：肘の横皺の端で小指側にある (頭痛・首こり・手や腕や肘の痛み、しびれなど)
- ⑤ 孔最：肘の横皺の真ん中から指幅4本分下にある (腕の痛み・呼吸器系トラブルなど)
- ⑥ 郄門：手のひら側で手首と肘の真ん中にある (腕の痛み、しびれ・精神安定など)

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

