



# 整膚通信 No.89

8月になりました。蒸し暑い日が続いているので、とても体に負担がかかりますね。冷たい物のとり過ぎなどで食欲が落ち、夏バテ気味の方も多いかと思えます。

また、この時期、エアコンによる足元の冷えからくる足のトラブルや腰痛も増えてきます。整膚で血流を良くし、足や胃腸を整えて、元気に夏を乗り切りましょう！

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「腰周辺のツボ」です。胃腸・泌尿器・生殖器・婦人科系のトラブル・腰痛などにおススメです。

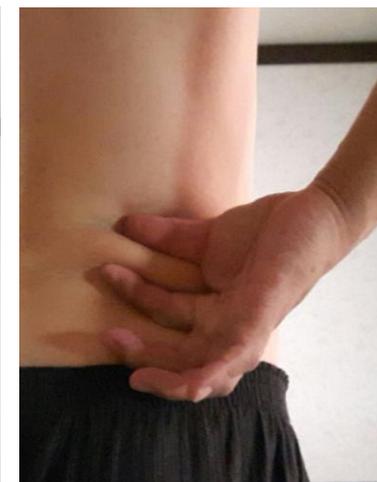
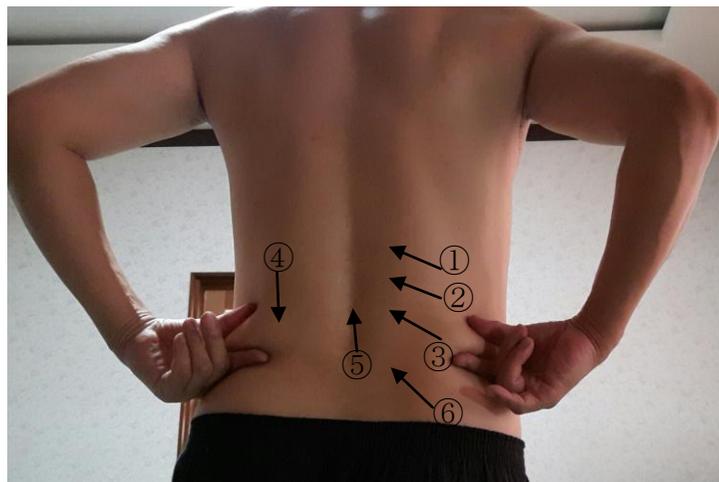
## 《休業日のお知らせ》

お盆は、8月13日(日)～15日(火)を休業します。

16日(水)は営業します。また、19日(土)はイオン倉敷での整膚教室のため休業いたします。

## 《宜しくお願いします》

エキテンや Google に口コミを書いて頂いた方には、お礼として+10分施術いたします。また、お客様をご紹介頂いた方は+20分施術いたします。宜しくお願いします。



前回の下腹部同様、腰周辺の整膚は美容にもおススメです。

写真のように、二本指か三本指でゆっくりつまみましょう。脇腹など、弛みが気になる部分は特に丁寧に整膚しましょう。毎日続けると、血流が良くなり皮膚に張りが現れてきますよ～

腰周辺の主なツボを紹介します。( )内は効果

- ① 胃兪：第十二胸椎から指幅3本分外（胃のトラブル全般・精神安定など）
- ② 三焦兪：第一腰椎から指幅3本分外（消化器全般のトラブル・心身の疲れなど）
- ③ 腎兪：第二腰椎から指幅3本分外（生殖器・泌尿器・婦人科系のトラブルなど）
- ④ 志室：第二腰椎から指幅5本分外（腰痛・全身疲労・排尿トラブルなど）
- ⑤ 命門：第二腰椎の中心にある（腰痛・婦人科系トラブル・疲労など）
- ⑥ 大腸兪：第四腰椎から指幅3本分外（腰痛・胃腸トラブル・便秘など）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

整膚健康センター玉島

<http://seifu-tamashima.net>

