



早いものでもう10月ですね。一年で最も過ごしやすい季節になりました。ただ、朝晩は冷えるので、足の冷えから足腰のトラブルを感じている方が増えてきますし、空気も乾燥し風邪をひきやすくなる時期でもあります。

整膚で血流を良くし、体調を整えて元気に秋を過ごしましょう！皆様のお越しをお待ちしています。

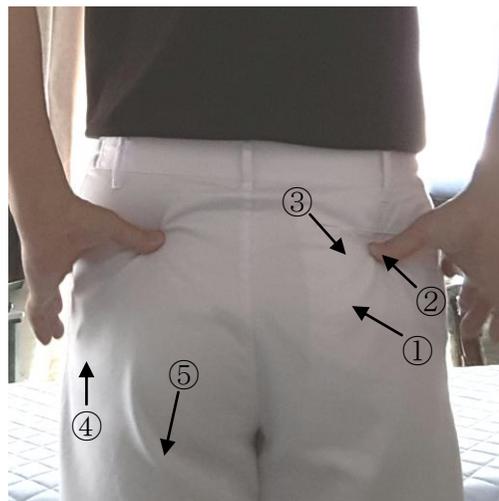
78号から、体の部位ごとのツボを紹介していますが、今回は「お尻のツボ」です。お尻は、腰痛に密接に関係します。痛気持ち良い程度の刺激で整膚してみてくださいね！

### 《休業日のお知らせ》

10月は毎週水曜日の定休日の他に **10月22日(日)23日(月)** を休業します。また、21日(土)は14時までの営業となります。宜しくお祈いします。🍁🍂

### 《宜しくお祈いします》

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。宜しくお祈いします。



お尻の整膚は腰痛におススメです。

写真のように、指で押したり三本指でゆっくりつまみましょう。ツボに拘らず、硬いところや冷たいところを見つけ、丁寧に整膚してみましょう。お尻の筋肉を緩めてやると(図の赤い部分・大殿筋、黄色い部分・中殿筋)腰痛改善や腰痛予防につながります。

お尻の主なツボを紹介します。( )内は効果

- ① 秩辺：お尻の中心にある(腰痛・泌尿器・生殖器系のトラブルなど)
- ② 殿圧：腰とお尻の境目。ツボ・秩辺の外側斜め上(腰痛・坐骨神経痛など)
- ③ 胞育：腰とお尻の境目。ツボ・秩辺の上(腰痛・生殖器・泌尿器系トラブル)
- ④ 環跳：お尻の外側で、大腿部の付け根にある(腰痛・坐骨神経痛など)
- ⑤ 承扶：お尻の筋肉の横皺の中央にある(腰痛・痔・泌尿器系トラブルなど)

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

<http://seifu-tamashima.net>

LINEをご利用の方はこちらどうぞ 090-9734-9426

