



12月になり、今年もあと一ヶ月を残すのみとなりました。本当に一年が経つのは早いものですね。寒い日が増え、いよいよ冬本番です。冷えてくると血行も悪くなりますから、体調も崩しやすくなります。何かと忙しい12月ですが、整膚で今年一年の疲れを取って、元気に年末年始を迎えませんか？皆様のご利用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「太腿部のツボ」です。前回のお尻と同様に、太腿は腰痛に密接に関係します。毎日摘んで足腰を楽にしましょう。痛気持ち良い程度の刺激で！がポイントです。

《休業日のお知らせ》

12月の休業は毎週水曜日です。年末年始は、**12月29日(金)~1月3日(水)**を休業します。宜しくお願いします。

《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。



太腿部の整膚は腰痛におススメです。
場所に依じて、二本指、三本指、四本指で摘んでみましょう。冬場は冷えからくる血行不良で太腿の筋肉が強張りやすくなります。それが腰痛の原因になる場合も多いので、腰痛予防に太腿の整膚は効果的です。硬いところや冷たいところを見つけ、丁寧に整膚してみてくださいね。

太腿部の主なツボを紹介します。()内は効果

- ① 風市：気をつけしたとき中指の先が当たるところ（腰痛・足の痛みなど）
- ② 伏兎：大腿部前面の中心にある（腰痛・坐骨神経痛・胃腸トラブルなど）
- ③ 箕門：大腿部内側の中央にある（腰痛・生殖器・泌尿器系トラブルなど）
- ④ 殷門：大腿部背面の中心にある（腰痛・坐骨神経痛・足の痛みなど）
- ⑤ 血海：膝蓋骨上端内側から指幅四本分上（腰痛・膝痛・婦人科系トラブルなど）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

<http://seifu-tamashima.net>

