

# 整膚通信 No.93

春になり桜の季節がやってきました♪今年は急に気温が上がったから桜も急に満開になりましたね。もう少しゆっくり季節が動いてくれないと体調を崩してしまいます。一日の寒暖の差も大きいので、風邪などひかれないように。新年度も始まり何かと忙しくなる時期ですが、整膚で血行を良くし体調を整えて、元気に春を過ごしましょう！

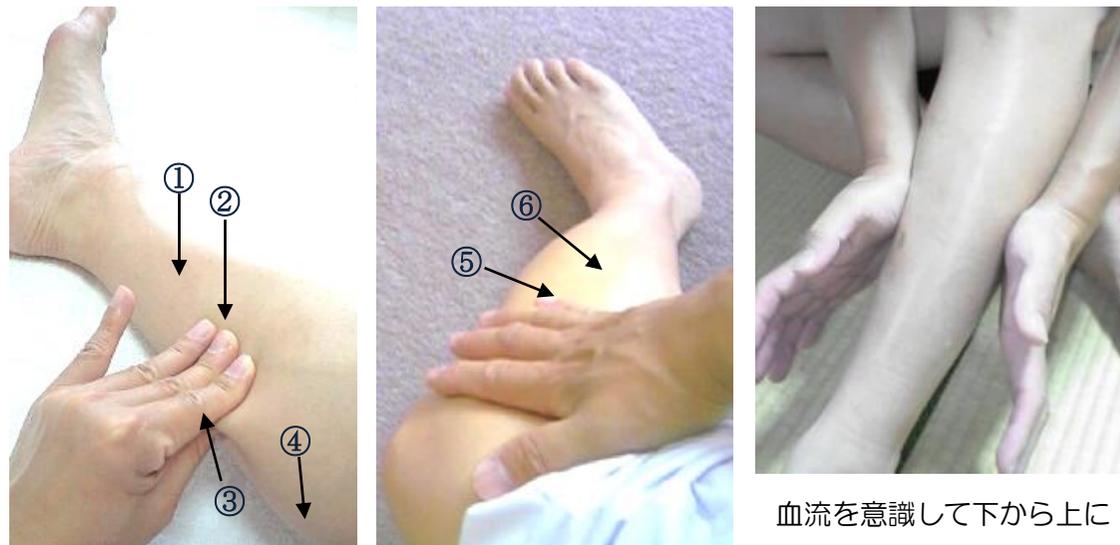
78号から、体の部位ごとのツボを紹介していますが、今回は「ふくらはぎのツボ」です。足は第二の心臓と言いますがその要はふくらはぎ。ふくらはぎが、血行を良くする一番のポイントです。しっかり整膚して健康になりましょう！

## 《休業日のお知らせ》

GW期間中の休業は、**5月2日(水)~5日(土)**を予定しています。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。



血流を意識して下から上に

ふくらはぎの整膚は体全体の血流改善につながります。二本指、三本指、四本指でつまんでみましょう。足首から膝に向けて、ふくらはぎ全体を整膚してくださいね。ふくらはぎを緩めてやると血行が良くなるので健康に良いのはもちろん、こむら返りの予防や冷え性の改善などのもおススメです。右上の写真のようにさすってやるのも効果的です。

ふくらはぎの主なツボを紹介します。( )内は効果

- ① 蠡溝：内くるぶしから指幅6本分上にある（泌尿器・婦人科系トラブルなど）
- ② 中都：内くるぶしから指幅8本分上にある（腸の不調、生殖器系トラブルなど）
- ③ 承山：ふくらはぎの中心にある（足の様々なトラブル全般、腰痛、坐骨神経痛）
- ④ 承筋：ツボ承山の上で膝関節から指幅6本分下（ツボ承山と同様）
- ⑤ 足三里：膝蓋骨外側の下縁から指幅4本分下（消化器系全般、特に胃の特効ツボ）
- ⑥ 飛陽：ツボ承山の少し外側にある（足のトラブル全般に）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

<http://www.seifu-tamashima.net/>

