



整膚通信 No.94

梅雨の季節がやってきました。早いものでもう6月です。5月は夏のような日が多かったですが、これからは気温も高く湿気も増え、エアコンが必要な季節となります。湿気もエアコンによる冷えも、体調不良の原因になります。整膚で血行を良くし、元気に梅雨を乗り切りましょう。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「足首周辺のツボ」です。内踝側は、泌尿器・生殖器・婦人科系のツボが、外踝側には、足の痛みなどに対応するツボが集まります。お試しくださいね！

《休業日のお知らせ》

6月の休業は、毎週水曜日の他に**6月16日(土)17日(日)**を予定しています。また6月末までの金曜日は、池畝会館での仕事のため、営業は18時までとなります。宜しくお願いいたします。

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。



足首周辺の整膚は冷え対策にもおススメです。
足首は筋肉が少なく冷えに弱い場所です。エアコンが必要になってくるこれからの季節、足首の冷えは様々な不調の元となります。これらのツボを意識して整膚（二本指でつまむか優しく押す）してみましょう。特に、足首周辺にむくみを感じられる人は毎日つまんでみてくださいね。

- 足首周辺の主なツボを紹介します。()内は効果
- ① 三陰交：内踝から指幅4本分上にある（泌尿器・生殖器・婦人科系トラブルなど）
 - ② 復溜：内踝から指幅3本分上でアキレス腱沿い（胃腸、婦人科系トラブルなど）
 - ③ 太谿：内踝とアキレス腱の間にある（泌尿器・生殖器・婦人科系トラブルなど）
 - ④ 懸鐘：外踝から指幅4本分上にある（胃腸の不調、足の痛みなど）
 - ⑤ 崑崙：外踝とアキレス腱の間にある（坐骨神経痛、足の痛みなど）
 - ⑥ 申脈：外踝のすぐ下にある（精神安定・足の痛みなどに）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

