



2000年に開業した整膚健康センター玉島は、2月3日で19年目に入ります。気がつけば私も今年は55歳です（驚）時が流れるのは早いものですね…。

自宅に移転する前は、隠れ家どころか隠れているような場所でした（笑）。ホント、こうして続けられたのは皆様のおかげと感謝しております。これからも、より良い整膚を目指して努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行っています。疲れが溜まると病気の元。整膚で血行を良くし元気に冬を過ごしましょう～

今回のテーマは「お腹をスッキリさせよう！」です。お腹周りの整膚は、内臓の血流を良くし代謝を上げることが期待できます。冷え性や胃腸不良・便秘に効果的ですし、腹部のむくみを取り美容効果も高いです。簡単ですから、一日一回、5分程つまんでみましょう。お風呂ですると効果的ですよ！

### 《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。詳しくはお尋ねくださいませ。



胸骨下から下腹部を時計回りに整膚します



脇腹は流れが滞る場所。丁寧に摘まもう

お腹の周囲の主なツボを紹介します。

- ① 期門：乳首から下りた線と胸骨の合流点にある（大腸・肝臓）
  - ② 中腕：胸骨剣状突起と臍の間にある（胃腸）
  - ③ 梁門：中腕の両脇で胸骨との合流点にある（胃）
  - ④ 天枢：臍から指幅4本分外にある（胃腸・泌尿器）
  - ⑤ 関元：臍から指幅4本分下にある（泌尿器・婦人科系・冷え性）
- ※写真のように三本指で、時計回りに少しずつずらしながらゆっくりつまんでみてください。ツボに拘らずお腹全体を整膚しましょう。

**ご予約・質問は、TEL：086-525-3413**

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

