



いよいよ暑い夏がやってきました！比較的気温が低めだった梅雨が終わったとたんの猛暑、少し動くと汗が止まりません。皆さん、熱中症には気をつけましょう。

また、8月9日は台風の季節。昨年のような大災害がないことを願いますが、避難袋の準備や非常食の用意など、今のうちに出来ることをしておくのも大事ですね。

とにもかくにも、元気に夏を乗り切りましょう！

今回のテーマは「首こりのツボ」です。首は頭を支えています。前屈みの作業や長時間のスマホ、姿勢の悪さなどで、頭を支える首の筋肉に負荷がかかり続けると、いつの間にか首がガチガチに…ということになってしまいます。

そんなときにおススメの、首こりに効果的なツボを紹介しています。優しくゆっくり摘まんでみてくださいね。

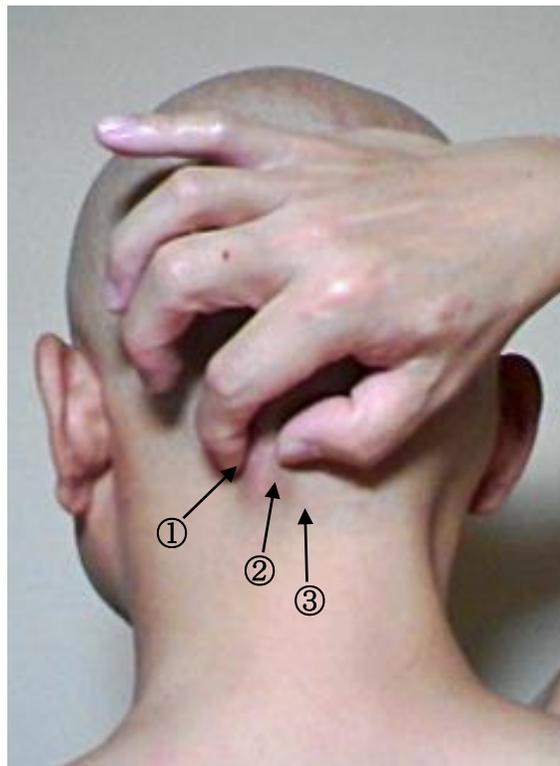
お盆休みは、8月12日（月）～15日（木）を予定しています。

お疲れの方はそれまでにご利用くださいね。お待ちしております。



### 《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。詳しくはお尋ねくださいませ。



固い箇所を摘まむ

### 首こりのツボを紹介します

- ① 風池：髪の生え際で首筋にある
- ② 天柱：髪の生え際で首筋にある
- ③ 風府：体の中心線上で髪の生え際の少し上にある
- ④ 完骨：耳の後方の骨の出っ張りの下にある
- ⑤ 大椎：頸椎と胸椎の境にある
- ⑥ 肩中兪：背中側で首の曲がり角にある

※首を指で軽く押し試みて固い箇所を探して摘まんでみましょう

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

