

整膚通信 No.103

12月になりました。毎年思いますが一年が経つのは本当に早いですね！気温も下がり空気は乾燥して、インフルエンザや風邪が流行ってきました。何かと忙しい師走は無理をしがちですが、整膚で体調を整えて元気に年末年始を迎えましょう！皆様のお越しをお待ちしております。

今回のテーマは「ふくらはぎを柔らかく」です。ご存知の方も多いでしょうが、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれています。降りてきた血液を押し上げていくのはふくらはぎの役目。硬くなってしまうと血流を悪くしてしまいます。静脈瘤の予防や足のひきつけの予防にもおススメの、ふくらはぎの整膚をお試くださいね！

年末年始は、**12月30日(月)～1月4日(土)**を休業予定です。宜しく願いいたします。

《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。詳しくはお尋ねくださいませ。



ふくらはぎを柔らかくしましょう

- ① それぞれの指先と指の股をつまんでいく
- ② ツボ・湧泉や土踏まず周辺をほぐす
- ③ ツボ・太谿や照海を中心に踵から足首をつまむ
- ④ ツボ・承山を意識しながらふくらはぎをつまんでいく

※湧泉：足裏の中心よりやや上 太谿：内踝とアキレス腱の間
照海：内踝の斜め下で踵の中心 承山：ふくらはぎの真ん中
片足で3～5分、毎日整膚してみましょ

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

