



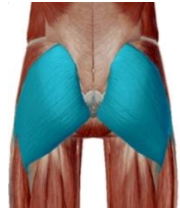
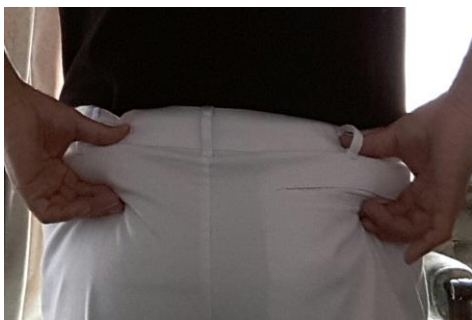
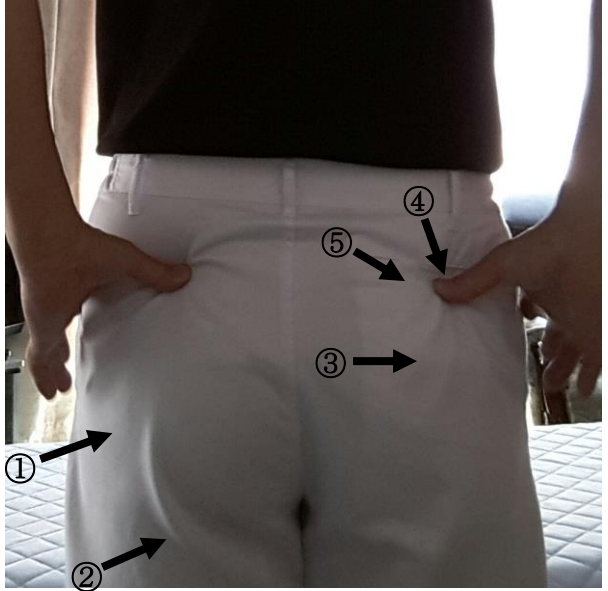
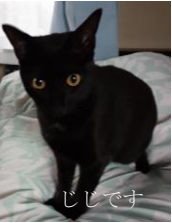
2000年2月3日に開業して20周年を迎えます。こうして長く続けてこられたのは本当に皆様のおかげと感謝しております。これからもより良い整膚ができるよう努力してまいりますので、今後とも整膚健康センター玉島をどうぞ宜しくお願いいたします。

今回のテーマは「大殿筋と中殿筋」です。お尻にあるこれらの筋肉は、足や股関節の曲げ伸ばしに関係しますが、腰痛にも密接に関係しています。この二つの筋肉が固くなってしまくと、股関節を動かすとき・立ち上がる時などに、腰に痛みを感じるようになります。整膚で、大殿筋と中殿筋を柔らかくして腰を楽にしていきましょう！

2月は、毎週水曜日のほかに2月16日(日)を休業予定です。宜しくお願いいたします。

《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。



大殿筋



中殿筋

### 大殿筋と中殿筋を柔らかくしましょう

- ① 環跳：お尻の外側で、大腿部の付け根にある。
- ② 承扶：お尻の横皺の真ん中。股関節の付け根にある。
- ③ 秩辺：お尻の中心にある。
- ④ 殿庄：腰とお尻の境目。ツボ・秩辺の外側斜め上にある。
- ⑤ 胞肓：腰とお尻の境目。ツボ・秩辺の上にある。

※これらのツボを意識しながら整膚していくと勿論効果的ですが、ツボに関係なく触ったり押してみても、冷たく感じる場所や固いところを、写真のように押したり摘んだり擦ったりするだけでも楽になりますよ。

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

