

整膚通信 No.105

新型コロナの感染が広がっています。我々が個人でできることは、手洗い、マスク、人の多い換気の悪い場所には行かない、などの基本的なことの徹底かと思います。

マスクは手に入りにくい状態が続いていますが、ネットでは様々な手作りマスクの情報が出ています。ないものは仕方ありません。知恵で乗り切りましょう！

そして、免疫力を下げる行為である寝不足やストレスを避け、「よく寝よく食べよく笑う」を心掛けて、コロナに負けない準備を、体しておくことも大切です！

基本的な風邪対策として、寝るときの濡れマスクが良いです。布製のマスクを濡らして軽く絞って使用します。超おすすめです！

《出張整膚について》

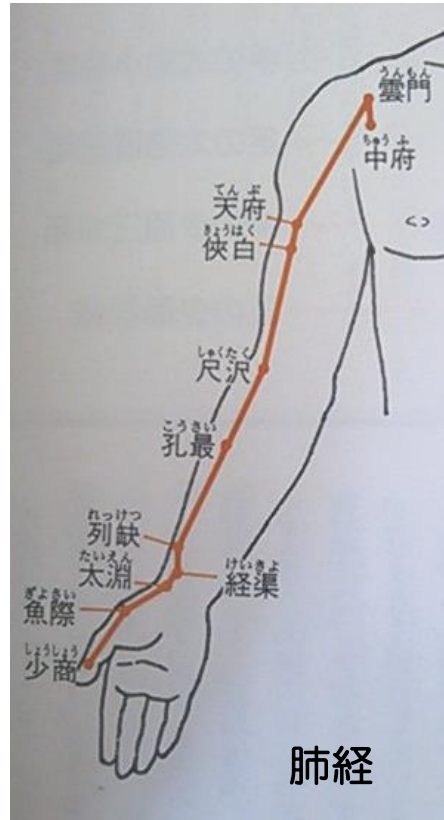
仕事場では換気や消毒などで対応していますが、出張先ではそれが難しいので、暫くの間、出張整膚は中止いたします。

《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。



じじです



ツボの通り道を経絡と言い、それぞれ内臓に繋がっていると考えられています。その一つに肺経があります。その名の通り肺に影響を与え、特に呼吸器系の疾患に良いとされています。親指の先から腕の付け根まで、肺経を時々（一日何度でも）、やや強めの力でさすってやりましょう（両腕）。また、体の血流が悪いのも病の元。足の指の股をつまみ、足の裏のツボ・湧泉を押し、ふくらはぎを柔らかくして、血流を良くしておきましょう。

ご予約・質問は、TEL : 086-525-3413

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

