



史上初の全国緊急事態宣言が発令され、4月5月は何とも不安な日々を過ごしました。ようやく解除されましたが、このままコロナが終息するとも思えず、第二波第三波を上手くこなしていくことで徐々に収まっていくのでしょうか。

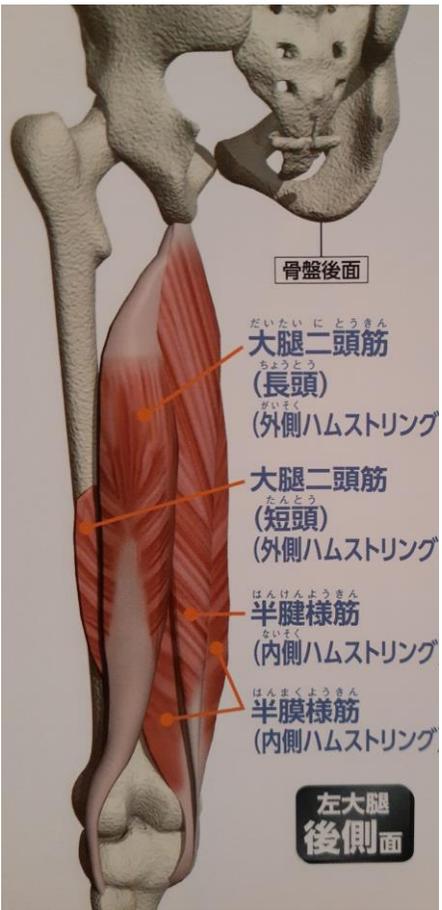
自粛自粛でストレスを感じている方も多いはず。整膚で血行を良くして、リフレッシュしてもらえたらと思います。ご利用をお待ちしています。

今回のテーマは「太腿の筋肉」です。大腿部の筋肉の前面・後面図を見てもらうと分かりますが、上部は骨盤に、下部は膝関節に繋がっています。そのため、これらの筋肉が固くなると、太腿を動かす時に骨盤や膝が引っ張られ腰痛や膝痛が起こりやすくなります。

緊急事態宣言発令以降、新規の方の受付と出張施術は取りやめていましたが、新規の受付は7月より（ご紹介の方は6月）再開予定です。なお、出張施術の再開は未定です。

《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。



大腿部前面の筋肉の総称を**大腿四頭筋**といい、**大腿直筋・中間広筋・内側広筋・外側広筋**からなります。大腿部後面筋肉の総称を**ハムストリング**といい、**大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋**でできています。腰や膝に痛みがあるときは、これらの筋肉の固い箇所を探してみましょ。見つければ、写真のようにつまんだり指で押ししたりして、じっくり丁寧にほぐしてやると楽になっていきます。

ご予約・質問は、TEL : 086-525-3413

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

