

# 整膚通信 No.107

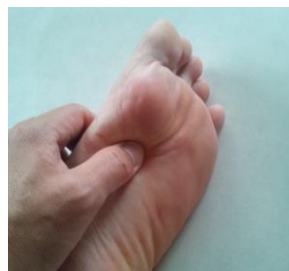
長い梅雨がようやく終わりました。連日の梅雨空でしたから、青空を見ると気持ちも前向きになってきますね♪  
 コロナは一向に収まる気配は見せず、もう身近にあるものだと思うしかないようです。美味しいものを食べ、よく笑い、よく眠り、免疫力を高めてコロナに負けない体にしていきましょう！ストレスや疲れが溜まってきたら、どうぞ整膚をご利用ください。お越しをお待ちしています。

今回のテーマは「快眠」です。足のむくみやコリは、足のほてりやこむら返りを起こします。頭部のコリは、寝にくさや眠りの浅さに関係してきます。足の裏・ふくらはぎ・首の曲がり角・首筋・頭部、これらを毎日整膚して眠りやすい状態を作っておきましょう。パートナーがいるなら、お互いに整膚し合えばより効果的ですよ。

岡山県でもコロナの感染が多発している関係で、新規の方（紹介を除く）の受付と出張整膚は、コロナが落ち着くまで停止しています。

## 《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。



土踏まずもしっかりと



- ◎快眠のポイント：①足の裏を指で押してほぐす（硬い箇所を探しながら）。②ふくらはぎ全体をつまむ。③背中側の首の曲がり角を指で押してほぐす（硬い箇所を探しながら）。④首筋をつまむ。⑤頭頂部周辺をを押し・さする。ポイントになるツボは、
- ① 湧泉：足裏の中心より少し上にある
  - ② 承山：ふくらはぎの中心にある
  - ③ 肩中兪：背中側で首の曲がり角にある
  - ④ 風池：髪の生え際で首筋にある
  - ⑤ 百会：頭のとっぺんにある

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

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

