

整膚通信 No.109

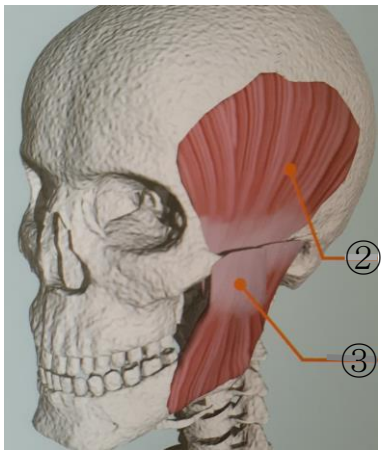
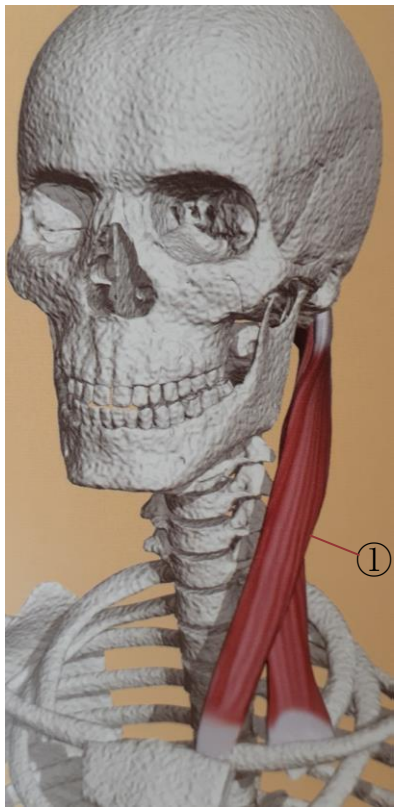
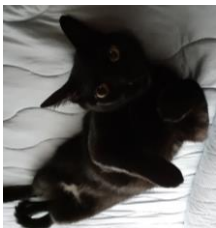
今年も終わりに近づきましたが、コロナは収まるどころか感染拡大となっています。個人的には、検査で陽性になった人数の発表なんて意味があるのか？と思いますけど。とにかく、マスク・手洗い・三密を避けるなど、改めてひとりひとりが気を引き締めて生活するしかないですね。そして、体に疲れを溜めないことが大切です。整膚で血流を良くし疲れを取って、元気に冬を過ごしましょう！

今回のテーマは「**頭部を動かす筋肉**」です。その代表格は**胸鎖乳突筋**で、直近にある**側頭筋**や**咬筋**とも関係しています。首がコリ過ぎて、歯が浮いたり痛くなったり頭痛がするとき、**胸鎖乳突筋**や**側頭筋**や**咬筋**が固くなっているケースは多いです。重い頭部を動かしたり支えたりする筋肉はそれだけでストレスがかかります。しっかりほぐしておきましょう。

岡山県もコロナの感染が拡大しています。引き続き、新規の方（紹介を除く）の受付と出張整膚は停止しています。

《宜しく願います》

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。



《主な頭部を動かす筋肉》 ①胸鎖乳突筋 ②側頭筋 ③咬筋

◎これらの筋肉を意識して、コリを感じている部位を整膚しましょう。**胸鎖乳突筋**はつまむか、指で軽く押し弾くようにして整膚します。**側頭筋**は三、四本の指で揉みほぐすように、**咬筋**は指で軽く押しながらさするようにして整膚すると良いでしょう。コツは力任せにしないこと。コリ固まっている筋肉を刺激して、血流を回復させるような気持ちで優しくゆっくり整膚していきましょう。（3分程度）

ご予約・質問は、TEL : 086-525-3413

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

