

# 整膚通信 No.110

2000年2月に開業して21年目を迎えました。一年前に発生した、新型コロナの終息は未だに見えてきませんが、「マスク・手洗い・密を避ける」を改めて徹底していくしかありませんね。

また、心身ともに疲れを溜めないことも大切です。コロナ禍で何かとストレスを受けやすい世の中ですが、体調に気をつけて、無理を避けゆったり日々を過ごしましょう。

今回のテーマは「**お腹を温めよう**」です。肋骨～下腹部までの腹部を時計回りにゆっくり丁寧につまんでいきます。

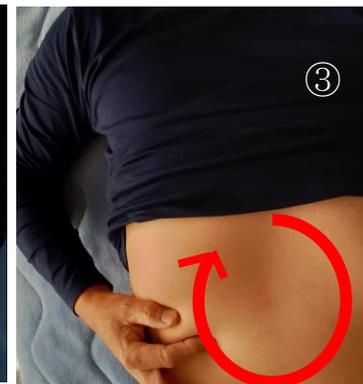
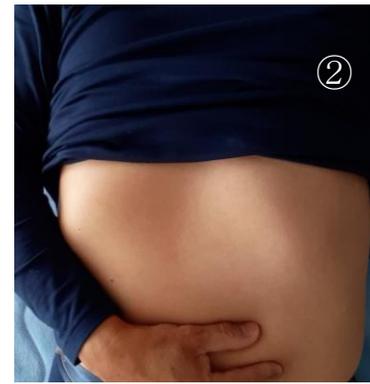
冷え性・内臓不調・お腹の弛みの解消などにも繋がるお腹の整膚、簡単ですから毎日続けてみてくださいね。

私は毎晩お風呂で温まりながら行っていますが、布団に横になって行うのもおすすめです。

岡山県もコロナの感染が収まりません。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。



①肋骨に沿ってつまんでいきます。この辺りは固くなっている人が多いので、無理せず少しずつつまみましょう。

②脇腹から下腹部にかけてつまみます。脂肪が多い部分ですから冷えている人が多いです。

③肋骨に沿って上がっていきます。

※繰り返し3分～5分行ってみましょう。

## ◎お腹の整膚は良いことばかりです！

まず第一に、リンパも含めた血行が良くなり、お腹がぽかぽかしてきます。第二に、冷たく固まった脂肪を刺激して血流を回復させ、むくみを取り、弛んでいる部分に張りを戻すことが期待できます。

結果、内臓機能の動きは活発になり代謝も上がり、免疫力もアップします。※背中側も、④の写真のように整膚すると効果的です。

**ご予約・質問は、TEL：086-525-3413**

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

