



整膚通信 No.111

4月になりました。今年は暖かい日が多く桜の開花も早かったですね。やはり春になると少しくうきした気持ちになります。ストレスが溜まりやすい世の中、マスクや消毒など感染対策をきちんとしたうえで、密でないところに旅行に行ったり、遊びに出かけたりして、楽しむことも必要かと思えます。

心身ともにリラックスして、元気に春を過ごしましょう。

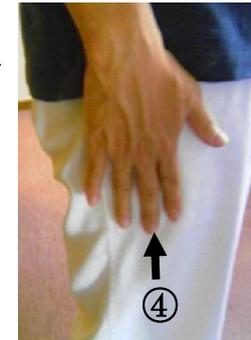
今回のテーマは「腰痛予防のコツ」です。腰痛の原因は様々ですし、予防法も数多く紹介されていますが、私が一番おススメしたいのは「太ももとお尻を固くしない」ことです。足元の冷えや運動不足や日常の疲れなどから、知らず知らずのうちに、太ももやお尻が固くなっているということは、よくあります。ほぐしておくとお尻に繋がりますよ。

一時期落ち着きを見せていた新型コロナですが、全国的に感染拡大中。そのため、新規の受付（紹介を除く）の停止は継続しています。

※出張整膚は廃止いたしました（整膚教室を除く）。

《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血海：膝蓋骨の内側上端より指幅4本分上。
 - ②伏兔：太もも前面の中心にある。
 - ③股門：太もも背面の中心にある。
 - ④風市：気をつけしたとき中指の先にある。
- ※お尻の硬い所を指でほぐしていこう。

◎太ももとお尻をほぐしていこう

腰痛と太ももは密接な関係にあります。特に太もも周囲にある4つのツボは重要です。これらのツボを意識しながら、太ももの周囲（正面・背面・内側・外側）とお尻を整膚していきましょう。指で押して固い場所があれば、重点的にほぐしてください。

また、左の写真のように太ももや股関節を伸ばす運動を行うことも、腰痛予防に効果的です。



ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

