

整膚通信 No.113

8月になりました。コロナの感染者数は、増加・減少・増加・減少・増加…を繰り返していますが、ワクチン接種で重症化に歯止めがかかることが判ってきました。また、薬の開発も進んでいるというニュースも聞こえて来たりと、コロナの先が漸く見えてきたような気がします。

暑い日が続きますが、感染対策に気をつけ、体調管理に気をつけ、疲れを溜めないようにして過ごしてくださいね。

暑い日が続いていますから、エアコンによる冷えや、冷たい物の取り過ぎで胃腸が弱っていたり、という方は多いと思います。そこで今回のテーマは「夏バテ対策」にしました。ポイントは、足のむくみを取って血流を良くすることと、胃腸の動きを良くすることです。夏バテの方もそうでない方も、ぜひお試しください！



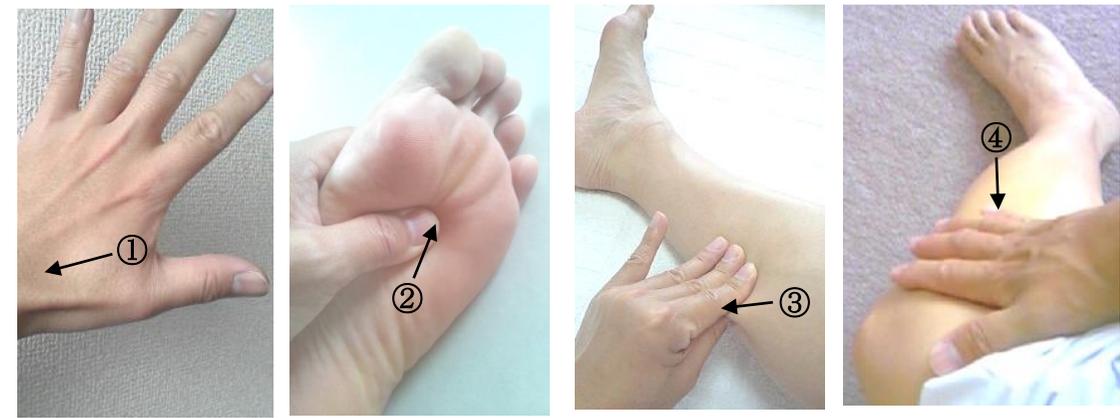
玉島テレビで、毎月最終火曜日の夕方に私の番組が始まりました。「整膚で Safe」というタイトルです。8月は目のツボを紹介する予定です。玉島の方は、見てくださいね！

《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。



お腹全体を時計回りにゆっくり摘まみましょう。背中では背骨沿いを摘まんでいきます



- ① 合谷：親指と人差し指の付け根にある（腸）
 - ② 湧泉：足裏の中心より少し上にある（むくみ）
 - ③ 承山：ふくらはぎの中心にある（むくみ）
 - ④ 足の三里：膝蓋骨外側の下の端から、指幅4本分下にある（胃）
- ※お腹と背中での整膚は、胃腸を元気にしてくれます。
足の裏とふくらはぎをしっかりと整膚するとむくみの解消に繋がります。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

