



整膚通信 No.114

秋本番になりました。緊急事態宣言も蔓延防止措置も解除され、コロナは落ち着いていますが油断はできませんね。とは言え、多くの方がワクチン接種を終えた今、外出や旅行など控えていたことを、気をつけながら始めていこうかという雰囲気になんか少しなってきた気がします。自分の趣味や楽しみが、普通に行える世の中に早く戻って欲しいと、改めて思う今日この頃です。

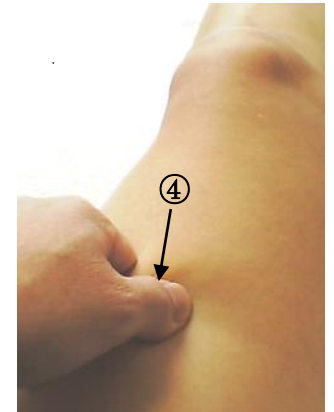
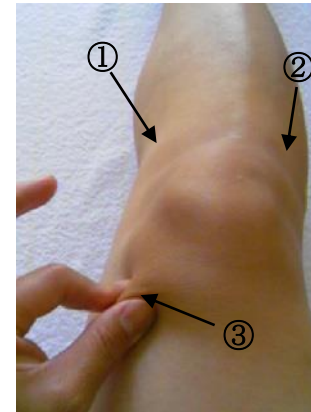
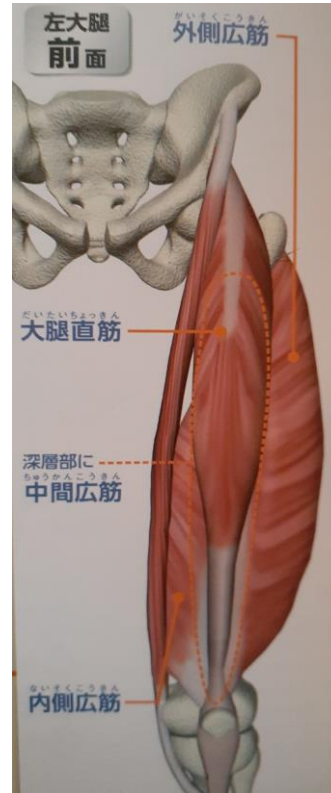
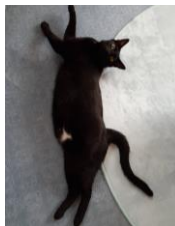
朝晩がグッと涼しくなってくる時期は、寝ている間に知らず知らず体が冷え、筋肉が強ばり関節痛が起こりやすくなります。そこで、今回のテーマは、「膝痛対策」にしました。膝のツボや膝に関係する筋肉を紹介しています。膝痛の方はもちろんですが、そうでない方も足の疲れに効果的なので、お試しください。



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。YouTube にもアップされています。「たまテレちゃんねる」と検索してね。

《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。



- ① 陰陵泉：膝の内側下にある骨の出っ張りの直下にある。
 - ② 陽陵泉：膝の外側で、ツボ・陰陵泉の反対側にある。
 - ③ 血海：膝蓋骨内側上端より指幅4本分上にある。
 - ④ 伏兎：太もも前面の中心にある。伏兎を中心に太ももを解して行きましょう。
 - ⑤ 膝の裏にはリンパ節があり、むくみやすい場所です。優しくさすりましょう。
- ※筋肉図を見るとわかるように、太もも前面の筋肉は膝に繋がっています。そのため、これらの筋肉が固くなると膝痛が起こりやすくなります。

ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

