

整膚通信 No.115

年末が近づき冬らしい日が増えてきました。気温も下がり空気も乾燥し、コロナだけでなく様々な感染症に気をつけないといけない季節となりましたね。

何かと忙しい時期ですから、ついつい無理をしがちですが、疲れを溜めないことが、体調を崩さないための一番のポイントだと思います。

整膚で体調を整えて、元気に年末年始を過ごしましょう。

寒くなってくると、トイレが近くなったり、夜中にトイレで何度か目覚めてしまうなどの、おしっこのトラブルが起こりやすくなります。そこで今回のテーマは、「泌尿器トラブル改善のツボ」にしました。これらのツボは、冷え性の対策にも効果的ですので、寒い季節が苦手な方にもおススメいたします。

《お知らせ》

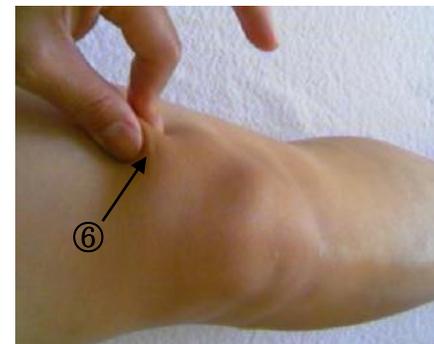
年末年始は、**12月29日(水)~1月5日(水)**

を休業予定です。

新年も宜しく願いいたします



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 にもアップされます。「整膚で Safe」と検索してね。



- ① 足の指と指の股をつまみ揉みして、末端の血流を良くしましょう
- ② 湧泉：足裏の中心より少し上にある
- ③ 照海：内踝の斜め下で踵の中心にある。押すとビーンと響く場所
- ④ 太谿：内踝とアキレス腱の間にある。押すとビーンと響く場所
- ⑤ 三陰交：内踝から指幅 4 本分上にある
- ⑥ 血海：膝蓋骨の内側上端から指幅 4 本分上にある
- ⑦ 関元：臍から指幅 4 本分下にある

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

