



整膚通信 No.116

2000年2月の開業から22年目を迎えました。コロナ禍が起こり既に2年ですが、皆様のおかげで頑張らせていただいています。今後ともよろしくお願いたします。

新型コロナは、弱毒性の株が大半を占めるようになり、海外では共存の方向へ進む国が増えてきました。いずれ、日本も同様の道を進むのでしょうか。早く、コロナを気にしない日常が戻ってくることを願うばかりです。

春が近づいて来ると花粉症に悩む人が多くなります。また、新型コロナ・オミクロン株は風邪の症状に近づいているようです。

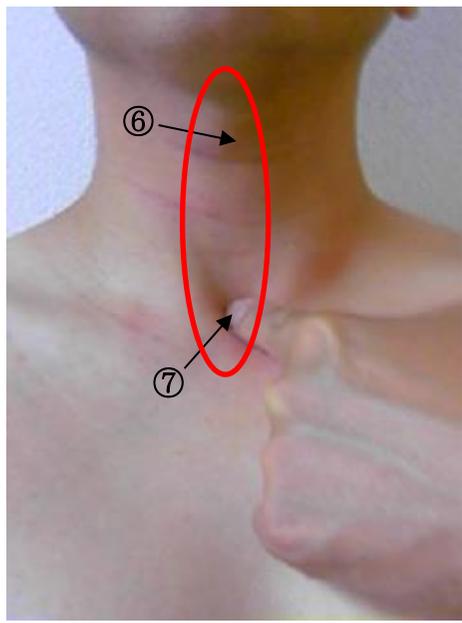
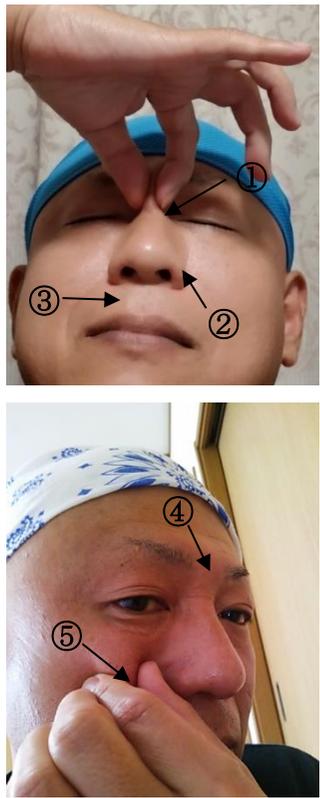
そこで今回のテーマは「鼻と喉の健康」にしました。日常的に、これらのツボを刺激しておく、鼻や喉のトラブルが起こりにくくなってきます。ぜひ、実践してみてください！！

《お願い》

蔓延防止措置が出されている間は、「整膚中の会話は極力控える・一日の予約は三人まで、予約の前後60分は空けて換気する」で、対応いたします。宜しくお願いします



YouTubeに玉島テレビから、私の番組がアップされています。毎月更新でツボの話をしています。「整膚でsafe」と検索してみてくださいね。1月は膝のツボがテーマです。見てねー！



喉の整膚は、この二つのツボを意識しながら、喉全体（赤丸部分）を摘まんで行くのが効果的です

リンパの流れを良くしておくのも効果的。耳全体を引っ張った後、矢印の方向にリンパを流す

- ① 睛明：目頭の骨のくぼみにある（目・鼻）
- ② 迎香：小鼻のすぐ横にある（鼻）
- ③ 禾髎：上唇と鼻の穴の間にある（鼻）
- ④ 印堂：眉と眉の間にある（目・鼻）
- ⑤ 巨髎：瞳のラインと鼻のラインの交差点にある（目・鼻）
- ⑥ 廉泉：喉仏から指幅二本分上にある（喉）
- ⑦ 天突：鎖骨と鎖骨の間の窪みにある（喉）

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

