



4月になりました。気温も上がり菜の花や桜の花が満開でまさに春爛漫って感じです。コロナの減少傾向は見られますが、もう共存を考えていくしかなさそうで、国も規制を緩やかに解除していく方針のようですね。

感染には気を付けながら、コロナ以前の日常を少しずつ取り戻していき、気軽に出掛けられる世の中に戻って欲しいものです。

「頭に血が上る」という言葉があります。ストレスがMAXになった状態ですね。コロナ禍が長く続いているため、知らず知らずのうちにストレスが溜まっている人も多いでしょう。

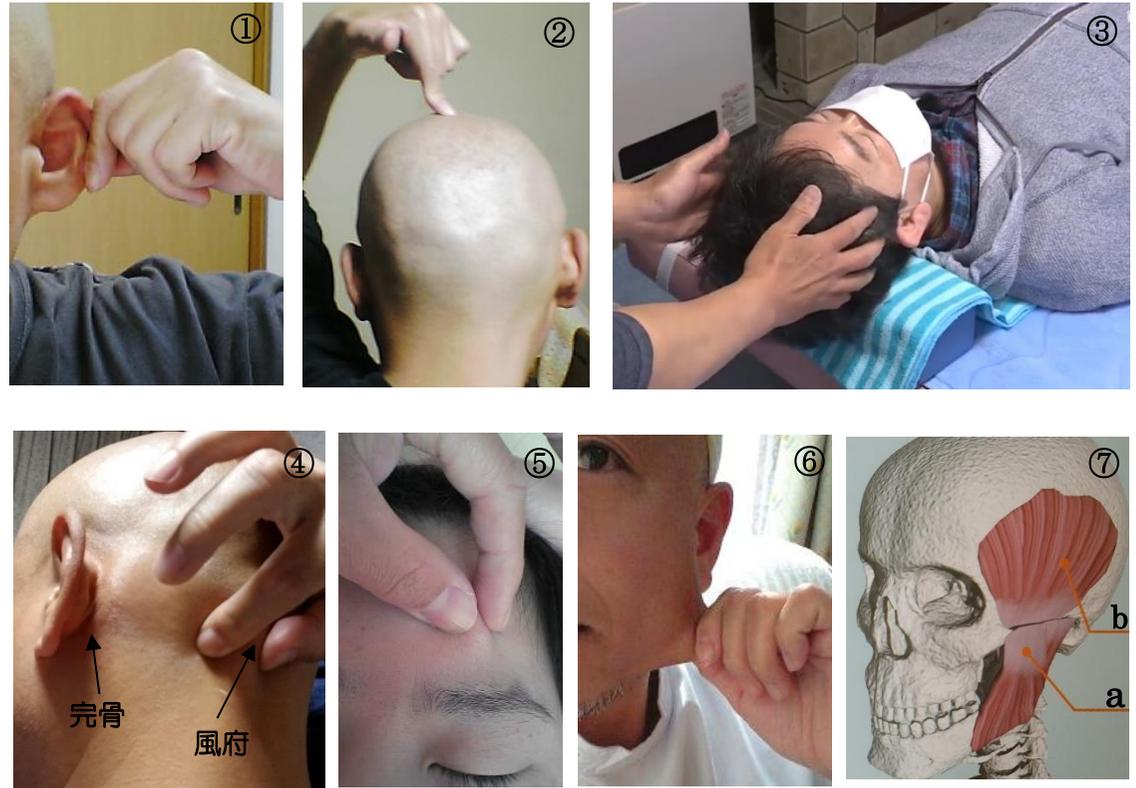
今回は「イライラ解消」がテーマです。頭の血流を良くして、頭に入った血を下ろして、気分良く春を過ごしましょう！

《お知らせ》

GW期間中の休業日は、**5月3日(火)** ~ **5月5日(木)** を予定しています。宜しくお願いします



YouTube「整膚で safe」の第9回「イライラ解消のツボ」は、この整膚通信の内容と同様の動画になっています。見て実践すると、より分かりやすいです



- ① 耳を引っ張って、顔や頭部の血流を良くしておく
- ② 頭のとっぺんのツボ・百会を押す
- ③ 側頭部や頭頂部をさすっていく（側頭筋）
- ④ ツボ・完骨を押す（耳の後ろの骨の出っ張りにある）  
ツボ・風府を掴まむ（体の中心線上で髪の毛の生え際のやや上にある）
- ⑤ 額の皮膚が骨に張り付いている場合は掴まんだりさすったりして解す
- ⑥ 耳の下から顎の辺りを掴まんでいく（咬筋）
- ⑦ a：咬筋      b：側頭筋

**ご予約は、TEL：090-9734-9426**

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

