



整膚通信 No.118

6月になり、雨の季節がやってきました。毎年どこかで大きな水害が発生していますが、今月より線状降水帯の予報がより詳しく発表されるようになりました。早い避難に繋がって命を守ることができると思います。早い避難に繋がって命を守ることができると思います。

気温が高くなり湿度も上がってくると、体の疲れが溜まりやすくなってきます。だるさやコリを感じるようになったら、整膚で血流を良くしてスッキリしましょう！

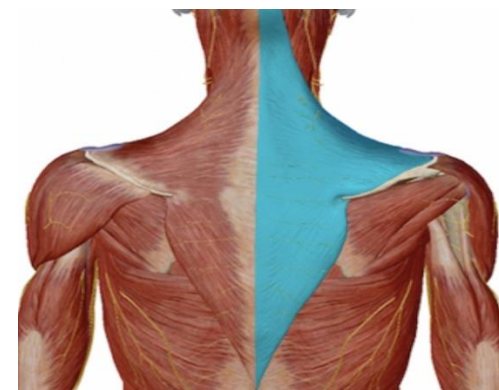
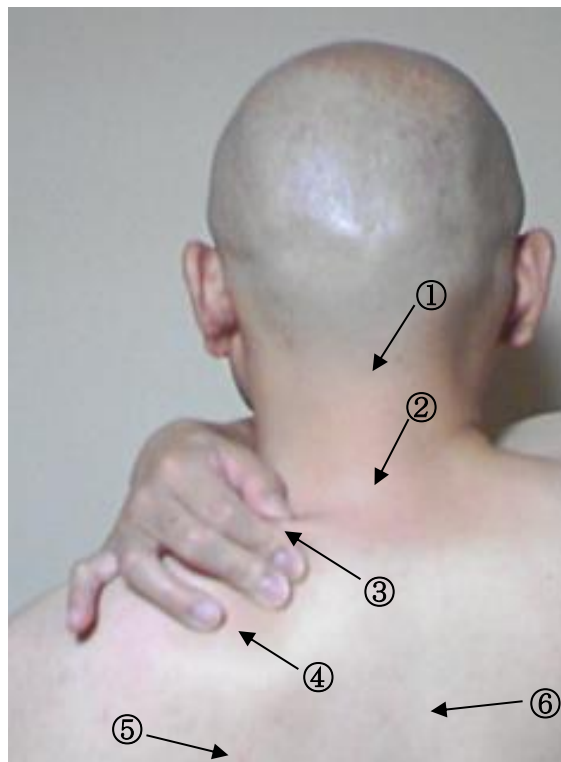
背中のコリや痛みに悩まされているという人は多いですね。スマホやパソコンが当たり前の世の中、どうしても俯き気味になったり背中が丸まったりしがちです。そこで、今回は「背中を緩めよう」がテーマです。背中は一ではしづらいので、できれば誰かとペアで行えればより効果的です。

《お知らせ》

玉島池畝会館のパソコン教室は今シーズンより夜から昼に変わりました。開催中は金曜日の午後が休業になります。



玉島テレビ「整膚で safe」の第11回「背中を緩めよう」は、この整膚通信の内容と同様の動画になっています。YouTubeにアップされたら参考に～



背中を緩めるには僧帽筋がポイントです



僧帽筋を緩めていくツボを紹介します

- ① 風府：体の中心線上で髪の毛の生え際のやや上にある。
- ② 大椎：頸椎と胸椎の境にある。
- ③ 肩中兪：背中側で首の曲がり角にある。
- ④ 曲垣：肩甲骨の上端にある。
- ⑤ 天宗：肩甲骨の真ん中にある。
- ⑥ 膏肓：肩甲骨と背骨の間にある。目安として肩関節のライン上。
- ⑦ 一人で行う場合、背中の中の反対側の鎖骨下をつまんで緩めるのが効果的。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

