



8月になり夏本番となりました。感染力の強いコロナが大流行していますが、個人での、今まで以上の対策はもう出来ないと思います。よく寝てよく食べて、ストレスを溜めないことを心がけて、自己免疫力を高めてウイルスに負けないことが、これからは一番大事なのではないのでしょうか。体に疲れが溜まりやすい季節、整膚で血流を良くして元気に夏を過ごしましょう！！

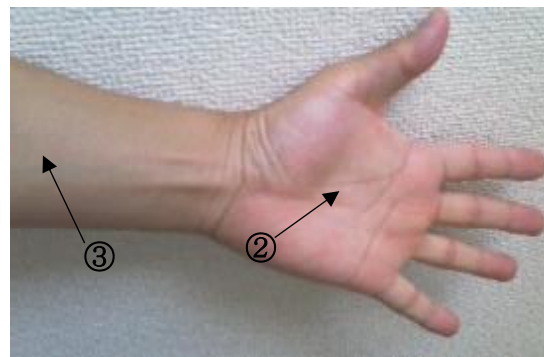
今回のテーマは「手と腕の整膚」です。指や手首や肘の痛みは、日常の作業や仕事などから起こることが多く、慢性的になってしまいがちです。作業や仕事の合間などに、少し休憩してほぐしてやることはとても効果的です。指先から前腕部・上腕部まで、5分ほど整膚してみてください。固くなった筋肉が緩んできます。

## 〈お知らせ〉

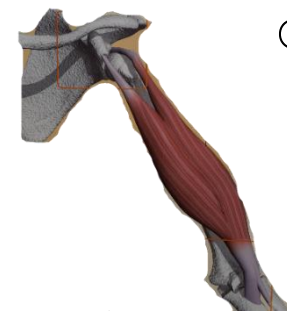
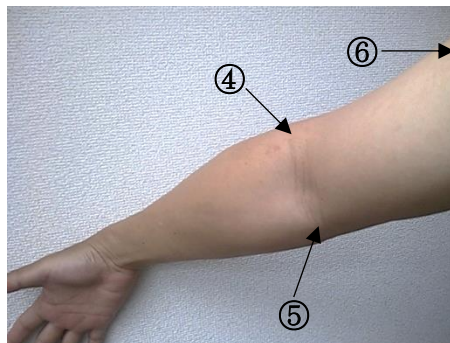
お盆の休みは、**8月15日(月)~8月17日(水)**を予定しています。お疲れでしたらそれまでにご利用くださいね。



玉島テレビ「整膚で safe」の第13回のテーマは「手と腕」で、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してくださいね。



つまんだら5秒は停止



上腕二頭筋(左前面)



上腕三頭筋(左背面)

## 手と腕を緩めていくツボを紹介します

- ① 指の股と指先をつまみもみする。
- ② 労宮：手のひらの真ん中にある。
- ③ 郄門：前腕部の真ん中にある。
- ④ 曲池：肘の横皺の端で親指側にある。
- ⑤ 少海：肘の横皺の端で小指側にある。
- ⑥ 臂臑：三角筋の終わり、上腕部の真ん中付近にある。
- ⑦ 上腕二頭筋と三頭筋は、肩と肘の関節を繋ぐ。固くなると肘痛の原因に。

**ご予約は、TEL：090-9734-9426**

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

