

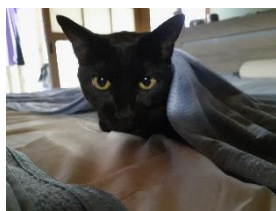
# 整膚通信 No.120

秋本番です。一年で最も過ごしやすい時期になりましたね♪コロナも、漸く with コロナに向かって進み出したので、旅行やライブなど今まで控えていたことも楽しみたいものです。空気が乾燥し一日の寒暖差も大きいので、体調に気をつけつつ、楽しいことをしてストレス発散させましょう！そして、溜まった疲れは整膚で取りましょう～

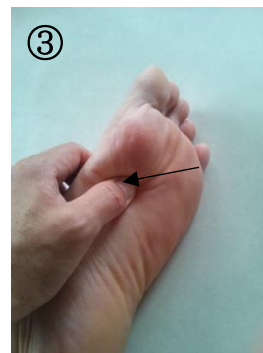
今回のテーマは「足をやわらかく」です。これからの季節、朝晩グンと冷えてくるので、知らず知らずのうちに足が冷えて固くなってきます。一日五分でいいので、毎日整膚してみてくださいね。指先や足裏や足首をやわらかくして、血流を良くして、元気に冬を迎えましょう！

## 《お知らせ》

池畝会館PC教室のため、10月の毎週金曜と11月18日・25日、12月2日は、12時～17時の間休診いたします



玉島テレビ「整膚で safe」の第12回のテーマは「足の裏をほぐす」で、この整膚通信の内容と同様の動画になっています。YouTubeにアップされていますから参考にしてくださいね。



仕上げに矢印の方向へさすり上げる

## 足をやわらかくするコツを紹介します

- ① 指の股と指先をつまみもみする。
- ② ツボ・湧泉を意識しながら、足裏を揉みほぐしていく。
- ③ ツボ・内湧泉を意識しながら、土踏まずを揉みほぐす。
- ④ かかと全体を揉みほぐす。
- ⑤ 親指側のかかとの中心にあるツボ・照海を押す。
- ⑥ 内踝とアキレス腱の間にあるツボ・太谿を意識しながら足首をほぐす。

ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

