

整膚通信 No.121

年末が近づいてきました。コロナ禍からもうすぐ丸3年です。with コロナに向かう歩みはゆっくりですが、確実に進んでいます。2023年中には、コロナコロナと言わない日常がやってくることを願いたいものです。

何かと忙しい年末ですが、整膚で血流を良くして、溜まった疲れを取って、元気に新年を迎えましょう～

マスク生活が長くなり、大声で話したり大笑いすることが減り、目より下の表情筋を使う機会が減りました。マスクを外して鏡を見ると口角が下がって、顔が老けて見えたりしませんか？

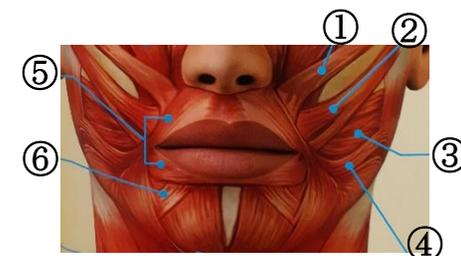
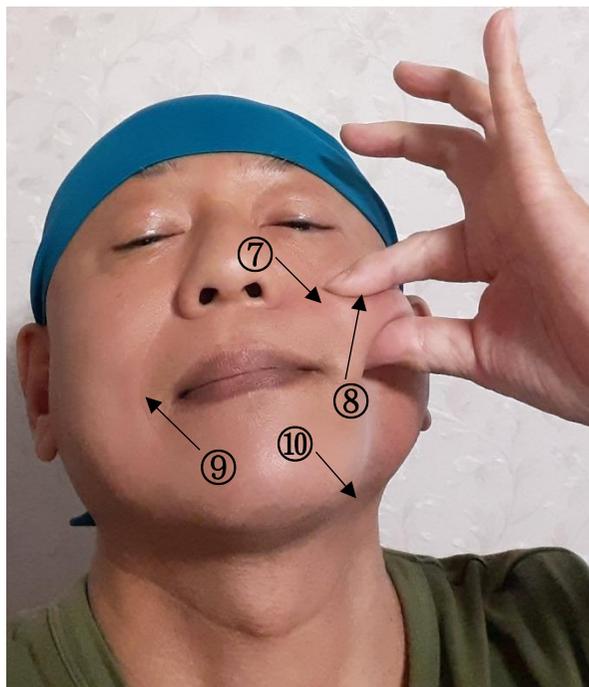
今回のテーマは「顔の筋肉をやわらかく」です。固くなった顔の筋肉を緩めて口角を上げて、老け顔を撃退しましょう！！

〈お知らせ〉

年末年始の休業は、**12月30日(金)～1月5日(木)**までを予定しています。宜しくお祈りします。



玉島テレビで放送中の「整膚で safe」は YouTube にアップされています。「整膚で safe」と検索してください。頭痛・肩こり・腰痛・疲れ目など、様々な動画がアップされています。



- ① 小頬骨筋 ② 大頬骨筋
- ③ 頬筋 ④ 笑筋
- ⑤ 口輪筋 ⑥ 下唇下制筋



指で軽く押したとき痛みがあれば筋肉が固まっているのかも知れません。

①～⑥の筋肉を意識しながら、摘んだり押したりして筋肉を緩めてやりましょう



頬を膨らませたり締めたりも、効果的！

これらのツボを意識するとより効果的です

- ⑦ 巨髎：鼻のラインと瞳のラインの交差点にある
- ⑧ 顴髎：鼻のラインと目尻のラインの交差点にある
- ⑨ 地倉：唇の端のやや外にある
- ⑩ 大迎：下顎の角から前に進んだ所にある窪み

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

