

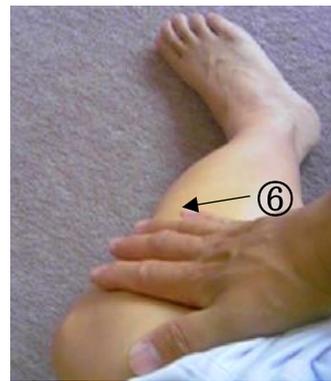
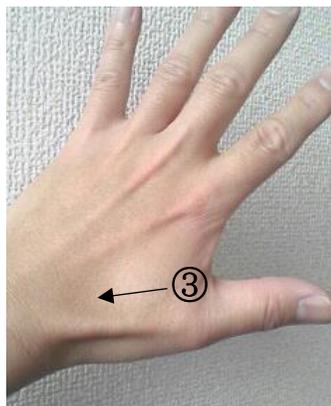
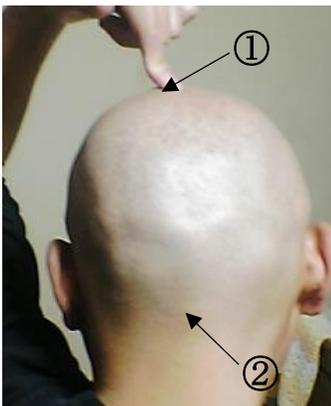
整膚通信 No.122

2000年の2月3日に開業して23年になりました。この3年は、コロナ禍で様々なことで不自由がりましたが、皆様のおかげで、無事乗り切ることができました。本当にありがとうございました。

GWが明けるとコロナの分類が5類になると発表されました。マスクについては個々に任せるとのことですが、漸くコロナ禍の終焉が近づいたように思います。重苦しかった3年が終わり、明るい日常が戻ることを切に願っています。

お正月休みがあったり、急に強い寒波がやってきたりで、「どうも体調がしっかりしない」「何だか疲れ気味だなあ」という方は多いのでは？

ということで、今回のテーマは「体を元気にするツボ」です。頭のとっぺんから足の裏まで全身にあるツボの中から、特におススメのツボを7つ紹介します。一日一回整膚して元気に、毎日過ごしましょう！！



耳を引っ張る

体を元気にするツボ

- ① 百会：頭のとっぺんにある
- ② 風府：体の中心線上で髪の毛の生え際のやや上にある
- ③ 合谷：親指と人差し指の付け根にある
- ④ 関元：おへそから指幅4本分下にある
- ⑤ 血海：膝蓋骨の内側の先端から指幅4本分上にある
- ⑥ 足三里：膝蓋骨の外側の先端から指幅4本分下にある
- ⑦ 湧泉：足裏の中心より少し上にある



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。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

