

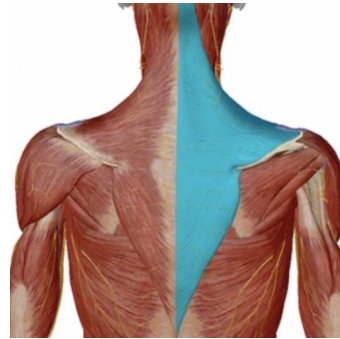


整膚通信 No.123

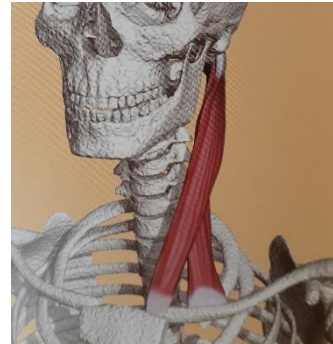
春爛漫です。新年度です。三年続いたコロナ禍も5月からの5類への移行でひとまず区切りがつかます。マスクを外せるところでは外し、今まで我慢してきたことを、少しずつゆるゆると始めていく4月になれば良いと思います。私は、今年は三年ぶりに大好きな大阪に行って、都会の風に吹かれて来ようと思っています(笑)

心身ともに、何かと疲れが溜まりやすくなる新年度です。整膚で血流を良くし、元気に春を過ごしましょう！！

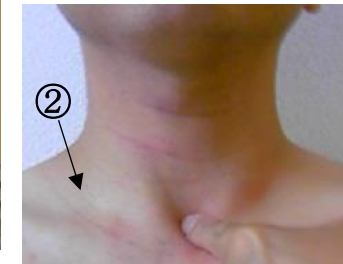
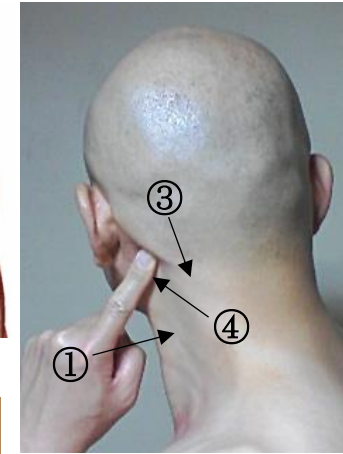
今回のテーマは「首の筋肉を緩めよう」です。成人の頭の重さは、体重の約 10%とされています。その重さを支えているのが首の筋肉なので、常に負荷が掛かっている部位です。仕事や作業だけでなく姿勢の悪さからも首こりが起こります。首の筋肉で特にポイントとなるのが、僧帽筋と胸鎖乳突筋です。これらの筋肉を緩めることで、首こりはもちろん、それに起因する頭痛などの不快な症状の改善にも繋がります。お試しくださいね。



僧帽筋



胸鎖乳突筋



首の筋肉を緩めるツボ

- ① 天窗：耳の後ろの骨の出っ張りから降ろした線と喉仏から水平に引いた線の交差点
- ② 天鼎：首の付け根で鎖骨の手前にある。軽く押すとズンと響くところ
- ③ 天柱：首筋で髪の毛の生え際にある
- ④ 天牖：耳の後ろの骨の出っ張りの斜め下にある
- ⑤ 風府：体の中心線上で髪の毛の生え際から少し上にある
- ⑥ 大椎：頸椎と胸椎の境にある
- ⑦ 肩中俞：背中側で首の付け根にある



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/>

