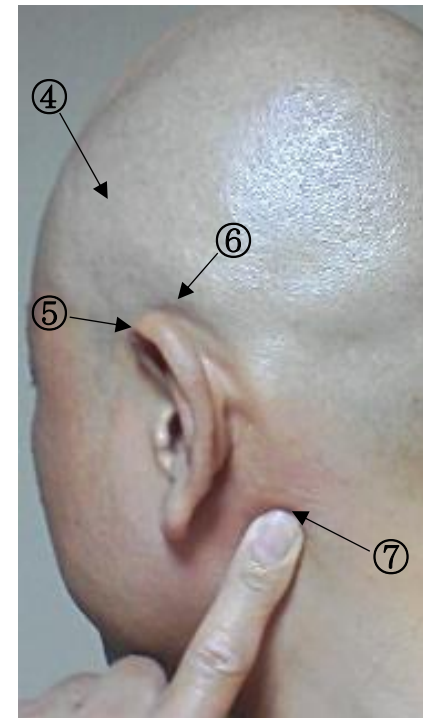
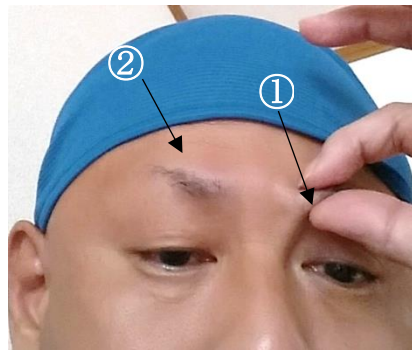


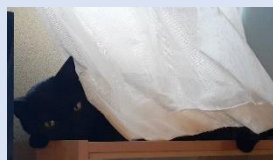


5月末に、大阪に行って都会の風に吹かれてきました(笑)
 5類に移行して数週間、屋内や電車の中でもマスクを外している人々、ワイワイ話しながら食事している人も多く、コロナ禍以前の感じに近づいてきているのを実感しました。
 こちらでも、近いうちに同様の風景が見られるようになるはず。少しずつ日常を取り戻して行けるといいですね。
 今年は早い梅雨入りとなりました。暑さと湿気で体調を崩しやすい季節です。整膚で血流を良くして体調を整えて、風邪などに罹らず、元気に梅雨を乗り切りましょう！



側頭部・頭頂部をさする

梅雨は、暑さや湿気で寝苦しくなる季節でもあります。そこで、今回のテーマは「眠りやすくするツボ」です。目の周りや側頭部を中心にした整膚はとてもしラックス効果が高く、眠りやすくなります。自分で行ってもある程度効果はありますが、パートナーにやってもらうのがより効果的。お互いで整膚をし合って、眠ることができれば最高ではないでしょうか。ぜひ、仲良くお試しください。



眠りやすくするツボ

- ① 攢竹：眉頭にある
- ② 陽白：瞳のライン上で眉毛から指幅一本分上
- ③ 百会：頭のてっぺんにある
- ④ 頭維：額の髪の生え際の角にある
- ⑤ 曲鬢：耳の始まりで髪の生え際にある
- ⑥ 角孫：耳の頂点で髪の生え際にある
- ⑦ 完骨：耳の後ろの骨の出っ張りのすぐ下にある
- ⑧ 湧泉：足の裏の中心のやや上にある

手順

- まずは、目の周りを整膚する(①②)
 - ③～⑦のツボを意識しながら側頭部・頭頂部をさする。
 - 足の裏を押す(⑧)
- ゆっくり優しく10分～15分行いましょう



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/>

