



整膚通信 No.125

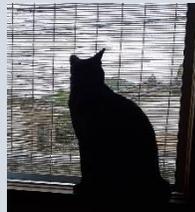
夏真っ盛りです。今年は猛暑になるという予想通りの夏、くれぐれも熱中症にはお気をつけください。

新型コロナが5類に移行して数か月、会食や旅行やライブなど、コロナ禍以前に当たり前だったことが普通にできるようになってきました。マスクやワクチンも他人の目を気にしないですむようになってきました。

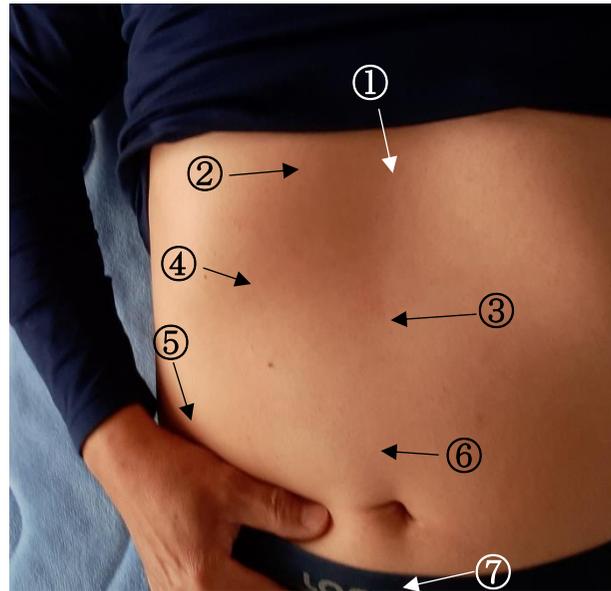
とは言え、感染すると体調次第では重症化することもありますから、日頃から疲れを溜めない心掛けが大切です。整膚で血流を良くし心身とも元気に夏を過ごしましょう！

夏バテという言葉があるように、暑さで食欲がなくなったり、冷たいものの飲み過ぎなどでお腹を壊したりと、胃腸のトラブルが起こりやすい時期です。そこで今回のテーマは

「夏バテ対策としての胃腸のツボ」です。お腹周りのツボの刺激は、内臓の血流を良くし動きを活発にすることが可能です。ぜひ、お試しください！！



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。



胃腸のツボ

- ① 巨闕：胸骨の下端、肋骨の合流点から指幅4本分下にある
- ② 不容：ツボ・巨闕から水平に線を引いて肋骨に当たった所にある
- ③ 中脘：ツボ・巨闕とお臍の真ん中にある
- ④ 梁門：ツボ・中脘から水平に線を引いて肋骨に当たった所からやや上にある
- ⑤ 章門：肋骨の下端にある
- ⑥ 水分：お臍から指幅2本分上にある
- ⑦ 関元：お臍から指幅4本分下にある
- ⑧ 足の三里：膝蓋骨の外側の下端から指幅4本分下にある
- ⑨ お腹の裏側、背骨沿いをつまんでいく

※「整膚で safe（第25回）夏バテ対策で胃腸のツボ」は同様の内容なので、動画を見ながら整膚するとより効果的です。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

