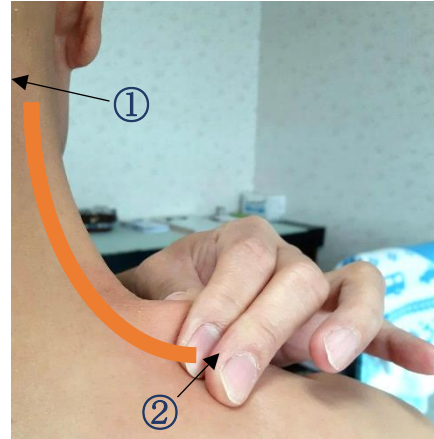




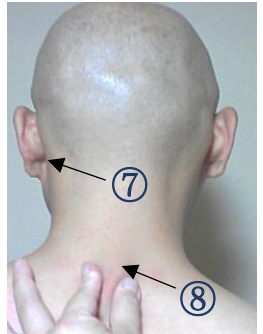
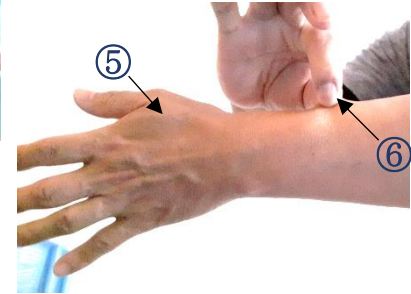
整膚通信 No.126

長かった暑い日々が終わり、朝晩が涼しくなり秋らしい季節となりました。一年で一番気持ち良い時期ですね。私はバイクで楽しみたいと思いますが、皆さんもそれぞれ楽しいことをして、秋を満喫してくださいね。

10月も半ばを過ぎると、朝晩の冷え込みを感じ始めます。そろそろ暖房が…って時期になると体の冷えが気になるようになります。今のうちから整膚で血流を良くし、体調を整えて元気に秋を過ごしましょう！！



風池から肩井をつまんでいくのをベースに、原因に応じて目・手・首の整膚を行います



肩こり解消のツボ

- ① 風池：首筋で髪の生え際にある
- ② 肩井：首筋と乳首のラインの交差点にある
- ③ 攢竹：眉頭にある（疲れ目）
- ④ 腦空：ツボ・風池から指幅4本程上にある（疲れ目）
- ⑤ 合谷：親指と人差し指の付け根にある（手の疲れ）
- ⑥ 温溜：親指側で手首と肘の真ん中にある（手の疲れ）
- ⑦ 完骨：耳の後ろの骨の出っ張りの下にある（首の疲れ）
- ⑧ 大椎：頸椎と胸椎の境目にある（首の疲れ）

※「整膚で safe（第27回）自分で出来る肩こりの整膚」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。YouTubeで見られます。

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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



夏の疲れが溜まったまま、何だか体がシャンとしないという方は多いようです。そこで、今回のテーマは「一人でできる肩こり解消のツボ」です。原因別に「疲れ目からくる肩こり」「手の疲れからくる肩こり」「首の疲れからくる肩こり」の3つのケースを紹介しています。どれも簡単ですから、それぞれの原因に応じて試してもらえたらと思います。



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。