

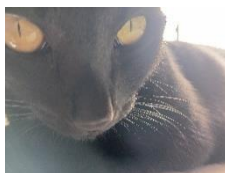


12月になりました。ホント一年が経つのは早いですね。昨年の今頃はまだコロナ禍の中にいましたが、5月に5類に移行してからは少しずつ日常が戻り、今ではコロナの話をする事もほとんどなくなりました。喜ばしいことです。とは言え、気温が下がり空気が乾燥するこの時期、インフルエンザなどの感染症は流行しています。年末を迎え、何かと忙しくなってきますよね。整膚で血流を良くして、体の疲れを取り除いて、元気に年末年始を過ごしましょう！！

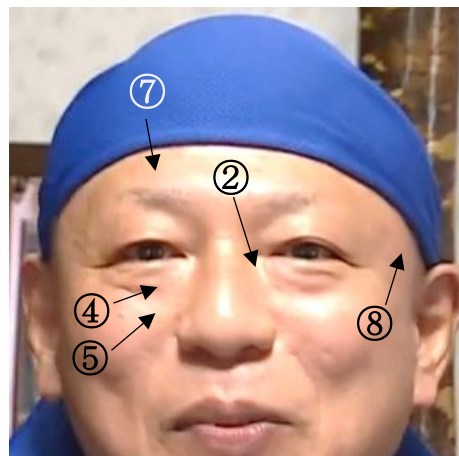
今回のテーマは「目をスッキリさせよう！」です。目のツボはたくさんありますが、今回は目の周囲にあるツボばかりを紹介しています。これらのツボを刺激は、目の周囲の筋肉を緩めることに繋がり、目をスッキリさせていきます。

年末年始の休業のお知らせ

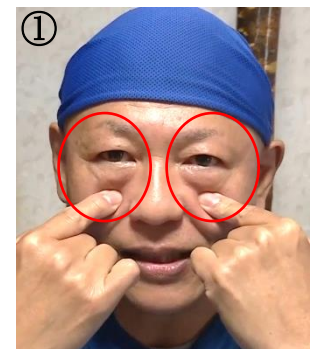
12月30日(土)～1月5日(金)を休業します。宜しくお願いします。



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。



顔への整膚は、親指と人差し指で、優しくつまむが基本です。一カ所に2分ほど整膚していきましょう



目をスッキリさせるツボ

- ① あらかじめ、眼窩の周囲をつまんだり、押し揉みをしてほぐしておく
- ② 睛明：眼窩の内側の端にある
- ③ 瞳子髎：眼窩の外側の端にある
- ④ 承泣：瞳のライン上で眼窩の下端にある
- ⑤ 四白：ツボ・承泣から指幅2本分下にある
- ⑥ 攒竹：眉頭にある
- ⑦ 陽白：瞳のライン上で眉毛から指幅1本分上にある
- ⑧ 太陽：目尻と髪の毛の生え際の真ん中にある

※「整膚で safe (第29回) 目をスッキリさせよう！」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/>

