



整膚通信 No.128

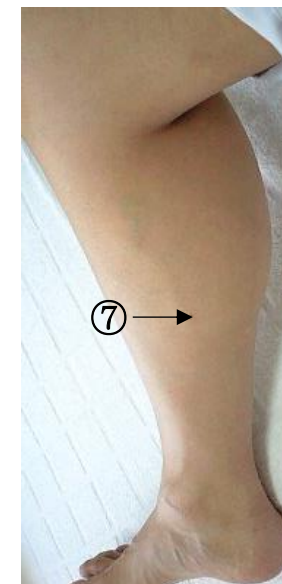
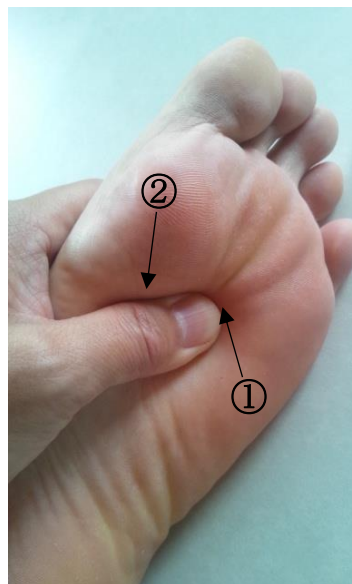
2000年2月に開業して24年になりました。干支が二回りして、私も今年還暦を迎えます。こうして長く続けて来られたのは、ホントに皆様のおかげと感謝しております。干支が三回りしても、元気に整膚を続けていられるよう頑張っていこうと思っています。これからも、どうぞ宜しくお願いします。

まだまだ寒く空気が乾燥した日が続く、インフルエンザやコロナなどの感染症の流行も続きます。整膚で血流を良くして体調を整えて、元気に春を迎えましょう！

今回のテーマは「頻尿を改善しよう！」です。夜中にトイレで目が覚めてしまう人、トイレが気になって長時間乗り物に乗るのがストレスになる人など、トイレが近い人は案外多いと思います。今回紹介するツボを毎日整膚すると、症状の改善に繋がるので、ぜひ実践してみてくださいね。



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。



頻尿改善のツボ

- ① 湧泉：足裏の中心より少し上にある
- ② 内湧泉：ツボ・湧泉の内側で親指の下にある
- ③ 照海：内踝の斜め下で踵の中心付近にある
- ④ 太谿：内踝とアキレス腱の間にある
- ⑤ 復溜：ツボ・太谿から指幅3本分上にある
- ⑥ 築賓：ツボ・復溜から指幅3本分上にある
- ⑦ 中都：内踝と膝関節を結んだラインの真ん中にある

特に③～⑦を意識してふくらはぎの内側を丁寧に整膚していきましょう

※「整膚で safe (第30回) 頻尿の方にお勧めのツボ」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。YouTubeで見られます。

ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

