



春になりました。新年度を迎え、何かと気ぜわしい4月を過ごす人も多いと思いますが、今年はコロナを気にせずにお花見もできますし、陽気で楽しい春を過ごしたいですね。

私にとっての春は、何と言っても虫の現れる季節。厭な季節の到来なんですよ。田舎育ちなのに、本当に虫はダメ。室内はジジくんがみつめて退治してくれるので助かりますが、とにかく憂鬱です～(T\_T)

何はともあれ新年度です。整膚で血行を良くして、心身とも元気に春を過ごしましょう！

今回のテーマは「お尻をやわらかく！」です。お尻が固い人は案外多いです。お尻が固くなると、椅子に長時間座るのがつらくなったり、腰痛の原因になったりします。また美容面でも、お尻の筋肉が固くなっているのを放置しているとお尻がたるむ原因にもなります。お尻をやわらかくしておくの良いことばかりです！！



「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。見てみてくださいね！



### お尻をやわらかくするツボ

- ① 殷門：裏ももの中心で股関節と膝関節の真ん中にある
- ② 風市：気をつけをしたときに中指の先が当たるところにある
- ③ 承扶：お尻の横じわの真ん中にある
- ④ 環跳：お尻の筋肉の中心にある
- ⑤ 胞肓：尾てい骨から指幅7本分上の位置から左右に指幅2本横にある

太ももとお尻は密接に関連しているので、始めに①～③のツボを整膚して太ももを緩めておきます。次に④⑤のツボを意識しながら、お尻全体を整膚して行きましょう。

※「整膚で safe (第33回) お尻をやわらかくしよう！」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/>

