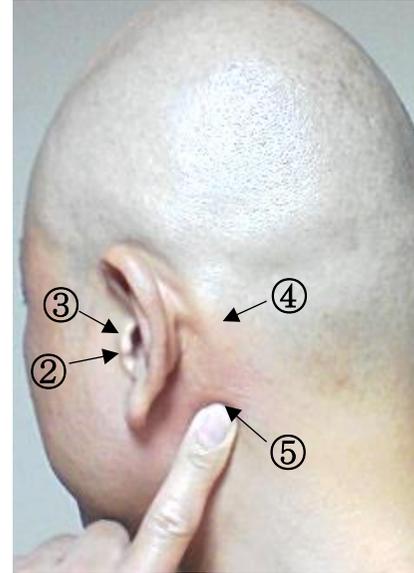




梅雨が近づいて来ました。昔は梅雨には風情がありましたが、今や高温多湿の厭な時期ですね。私にとっては大嫌いな虫の季節の到来ですし、梅雨前線や台風の影響で豪雨災害にも注意が必要になって、不安な気持ちにもなります。

また、暑さと湿気で疲れが溜まりやすくなってきて、体調を崩しやすくなる季節でもあります。整膚で血流を良くして元気に梅雨を乗り切りましょう～



天気痛を楽にするツボ

- ① 耳を引っ張る
- ② 聴宮：耳の前にある小さい突起（耳珠）のすぐ前にある
- ③ 耳門：ツボ・聴宮の指幅一本分上にある
- ④ 竅陰：耳の真ん中で髪の毛の生え際の少し中よりにある
- ⑤ 完骨：耳の後ろの骨の出っ張りのすぐ下にある
- ⑥ 肩中兪：背中側の肩と首の交差点にある
- ⑦ 百会：頭のてっぺんにある
- ⑧ 陽白：瞳のライン上で眉毛から指幅一本分上にある

これらのツボをふまえて頭部全体を優しく整膚しましょう。

※「整膚で safe（第 35 回）天気痛を楽にしよう」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 で見られますよ。

天気が崩れる前になると頭痛やめまいに悩まされる、という人は多くいます。天気痛は、耳の奥の内耳にある、気圧センサーの過剰反応が原因と考えられています。

これからの季節、天気痛に悩まされている人には辛い時期になります。そこで今回のテーマは「天気痛を楽にしよう」

です。ポイントは耳と頭と肩。これらを整膚して血流を良くすることで、症状の改善が期待できるのでお試しください。



「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！

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

