

# 整膚通信

No.131

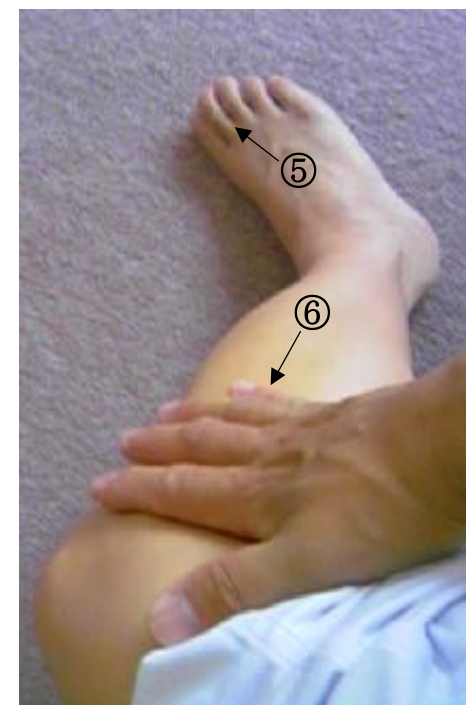
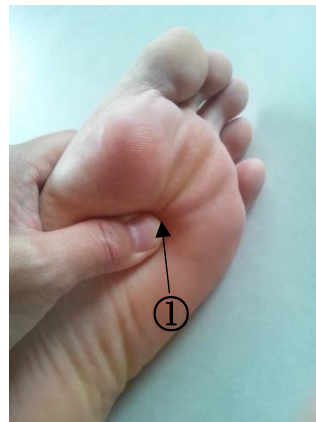
8月になりました。梅雨明けと同時に連日の猛暑日、体がついて行けませんね。今年は、本気で熱中症対策をしておかないと危険な感じがします。エアコンや水分の補給は勿論、きちんと食事をとることや、良い睡眠で疲れを溜めないことなど、体調を整えておくことも熱中症対策に繋がります。整膚で血流を良くして元気に夏を乗り切りましょう！

夏は、エアコンによる足元の冷えからくる足のむくみや、暑さによる夏バテから胃腸のトラブルが起こりやすくなります。そこで今回のテーマは「足のむくみと胃腸のツボ」です。それぞれ、足にあるツボを紹介しています。簡単で効果的です。ぜひ実践してみてくださいね。

お盆は、**8月13日(火)~15日(木)**を休業します。お疲れでしたらそれまでにご利用くださいね。



「整膚で safe」のテレビ放送は終了しましたが、YouTubeには頭痛・肩こり・腰痛など様々な動画がアップされています。「整膚で safe」と検索してみてくださいね。



## 足のむくみと胃腸のツボ

- ① 湧泉：足の裏の中心より少し上にある（足のむくみ）
- ② 照海：内踝側で踵の真ん中付近にある（足のむくみ）
- ③ 太谿：内踝とアキレス腱の間にある（足のむくみ）
- ④ 承山：ふくらはぎの真ん中にある（足のむくみ）
- ⑤ 内庭：足の人差し指と中指の間にある（胃腸）
- ⑥ 足の三里：膝蓋骨の外側の下の端から指幅4本分下にある（胃腸）

※「整膚で safe（第17回）や（第25回）の動画が参考になるかと思います。ツボの位置や整膚の方法など YouTube で確認してみてください。

**ご予約は、TEL：090-9734-9426**

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

