

整膚通信 No.132

10月になりました。長かった暑い季節がようやく終わり、一年で一番過ごしやすい時期になりました。バイク乗りの私としてもツーリングに気持ちの良い時期、晴れた日には走りに行きたくなります。

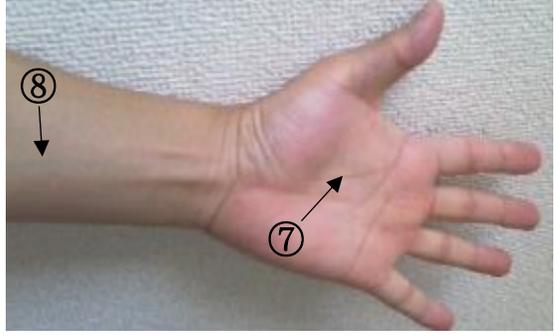
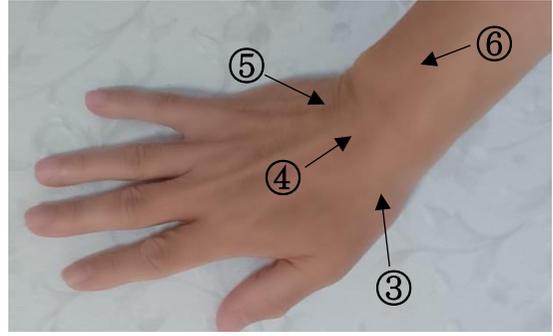
まだ、日中は気温が高めの日も多く、一日の寒暖差も大きいので、体調を崩しやすい頃でもあります。整膚で血流を良くして、元気に秋を過ごしましょう！！

寒い季節になると、手が冷えてつらいという方が多くいます。そこで、今回のテーマは「冬を迎える前に、手の血流を良くしておこう！」です。今のうちに、手の状態を良くしておくと、冬場の冷え対策に繋がります。

ポイントは、指先と指の股、手の甲と手首です。毎日整膚しておくと、周囲のコンディションが良くなり血流の改善が期待できます。お試しください。



「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。



手の血流を良くするツボ

- ① 指先と指の股を摘まみ揉みする
- ② 手の甲全体を二本指で摘まんでいく
- ③ 陽谿：手の甲と手首の境で親指の下にある
- ④ 陽池：手の甲と手首の境で中指の下にある
- ⑤ 陽谷：手の甲と手首の境で小指の下にある
- ⑥ 外関：手首の横皺から指幅3本分上にある
- ⑦ 労宮：手のひらの真ん中にある
- ⑧ 郄門：手首と肘の真ん中にある

③～⑧のツボは、摘まんだら5秒止めて戻すを、2、3分行くと効果的。
⑦の労宮は押しましょう

※「整膚で safe (第 13 回) 手がテーマの整膚」の動画が参考になるかと思います。

ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

