

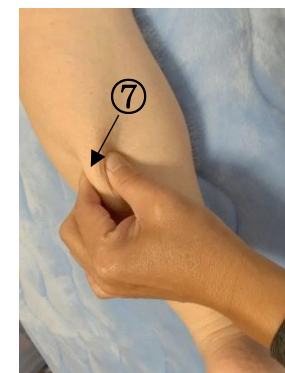
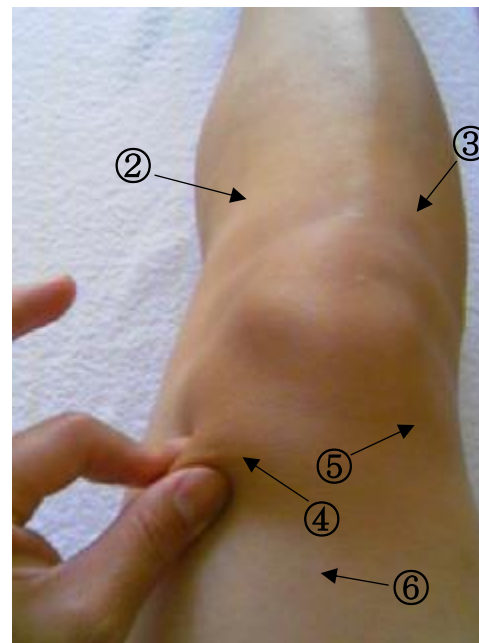
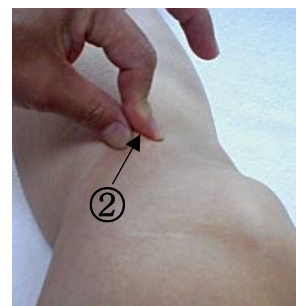


2000年2月3日に開業して25年を迎えます。私も還暦を迎え、会社によっては定年退職の年齢になりました。何かと無理が効かなくなる年頃なので、これからは、心身共に健康第一で過ごして行こう、楽しいことをたくさんして毎日笑って暮らせるようにしたい、と思う今日この頃です。もちろん、整膚師としてまだまだ頑張ってより良い整膚を行っていきますので、これからも宜しくお願いします。

今年の冬は暖かな穏やかな日が多く過ごしやすいですが、やはり、お客様の中に下半身の痛み悩んでいる方は増えています。そこで、今回は「膝痛」をテーマにしました。膝周辺のむくみや筋肉の強張りを放置していると、慢性的な痛みにつながってきます。整膚で血流を良くして、膝周辺の状態を整えましょう。



「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。



膝痛に効果的なツボ

- ① 土踏まずを重点的に足の裏や指の股をほぐす
- ② 陰陵泉：内踝から膝に向かって上がっていくとある骨の出っ張りの直下
- ③ 陽陵泉：ツボ陰陵泉の反対側にある
- ④ 血海：膝蓋骨の内側の上端から指幅 4 本分上にある
- ⑤ 梁丘：膝蓋骨の外側の上端から指幅 3 本分上にある
- ⑥ 伏兎：太腿の正面で股関節と膝関節の真ん中にある
- ⑦ 承山：ふくらはぎの真ん中にある
- ⑧ 膝の裏にあるリンパ節を意識してさする

※「整膚で safe（第7回）膝痛がテーマの整膚」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/>

