



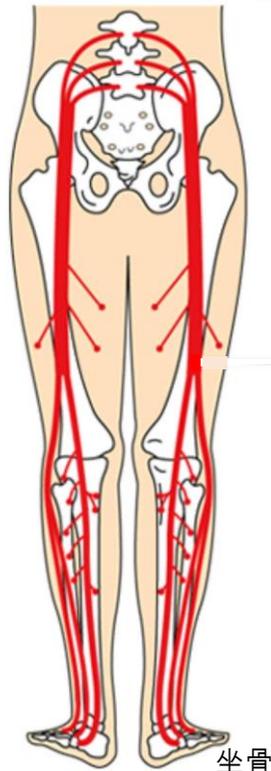
春になりましたね。皆さん、花粉症はどうですか？私は今年結構やばい感じで、病院には行っていませんが市販の鼻炎薬が手放せません。これ以上酷くなりたくはないので、今バイクに乗るのも控えています(ノド)

何はともあれ新年度です。何かと忙しい人も多いでしょうが、お花見やバーベキューを楽しめる季節でもあります。整膚で血流を良くして、元気に春を過ごしましょう！！

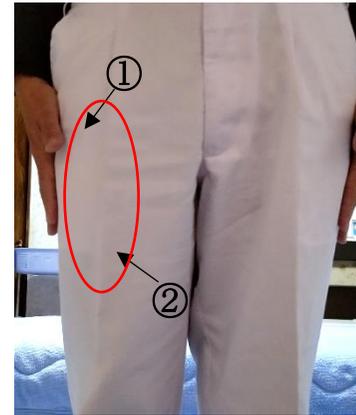
腰の痛みの原因の一つに坐骨神経痛があります。坐骨神経は、腰から足の裏まで伸びている神経で、トラブルが起こると腰だけでなくお尻や足などに痛みや痺れを感じるようになります。今回は「坐骨神経痛と股関節」をテーマにしました。股関節周辺の筋肉を緩めることで、痛みの緩和に繋がるケースは多いです、予防にもおススメです。



「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。



坐骨神経



坐骨神経痛と股関節のツボ

- ① 居髎：股関節の上端よりやや下にある
- ② 伏兔：太腿の前面で股関節と膝関節の真ん中にある
- ③ 承扶：お尻の横じわの真ん中にある
- ④ 殷門：太腿の後面で股関節と膝関節の真ん中にある
- ⑤ 環跳：お尻の真ん中にある
- ⑥ 風市：気をつけをしたときに中指の先が当たる所
- ⑦ お尻と腰の境目

※それぞれの赤丸のゾーンを整膚するのも効果的です
股関節のストレッチも行うとより効果的

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

