



梅雨の季節が近づいて来ました。昔は風情もあった梅雨ですが、今や前線の停滞により、毎年のように豪雨災害が起こる危険な季節となりました。今年も気をつけておくとともに、もしもの準備をしておかなければ！ですね。

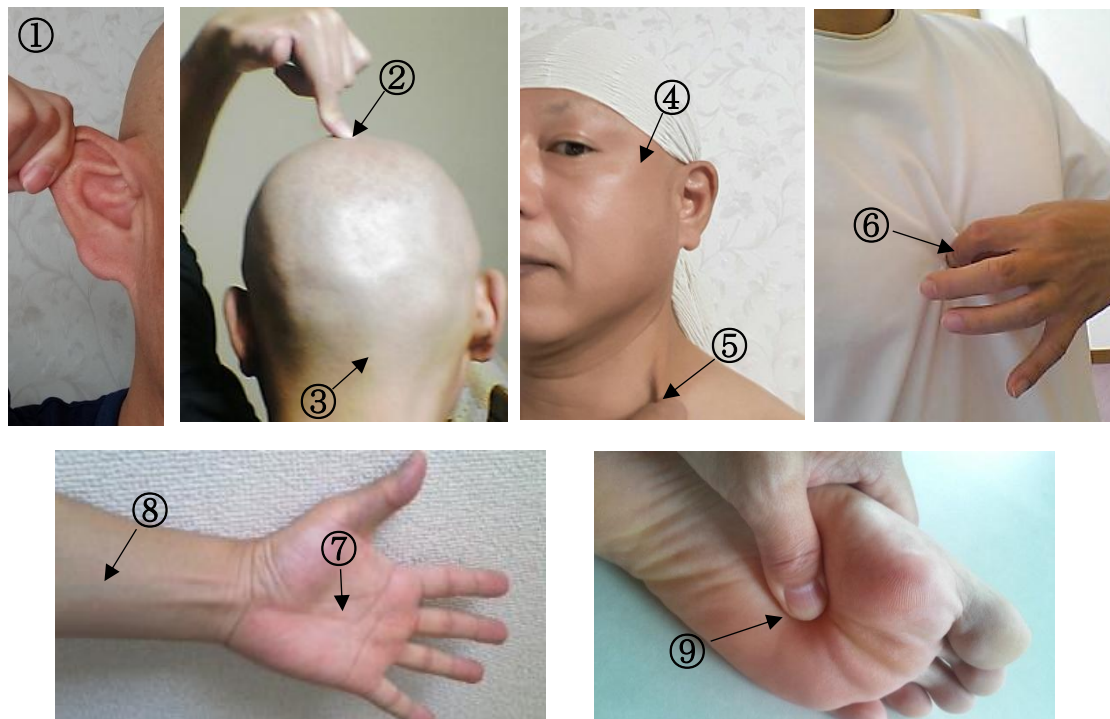
暑い日があれば肌寒い日もあり、湿度も高くジメジメと不快な日も増え、疲れが溜まり体調を崩しやすくなる梅雨。整膚で血流を良くして元気に夏を迎えましょう！

ニュースを見ていると、あおり運転や公共の場でのトラブルなど、少しのことでキレて事件になることが多い気がします。ストレスが溜まってイラついている人も多いのかも。

そこで、今回は「リラックス」をテーマにしました。私自身が、リラックスするためによく使っているツボです。深呼吸をしながら整膚すれば効果大です。お試しあれ～！



「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。



リラックスにおすすめのツボ

- ① 耳を引っ張って周囲の血流を良くする
- ② 百会：頭のとっぺんにある
- ③ 風府：体の中心線上で髪の毛の生え際より少し上にある
- ④ 太陽：目尻と髪の毛の生え際の間にある
- ⑤ 天鼎：首の付け根で鎖骨の手前にある
- ⑥ 膻中：胸の中心で乳首と乳首の真ん中にある
- ⑦ 労宮：手のひらの中心にある
- ⑧ 郄門：手のひら側で手首と肘の真ん中にある
- ⑨ 湧泉：足の裏の中心より少し上にある

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

