



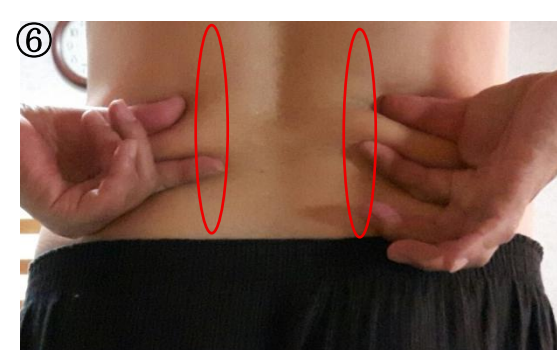
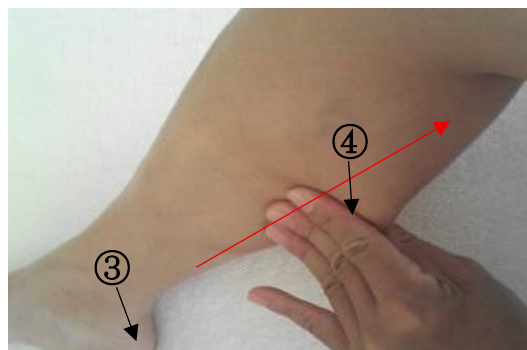
暑い日が続いています。今年の梅雨は短かったので、より暑さが厳しく感じますよね。熱中症になった方、夏バテを感じている方も多いのではと思います。私は、定休日にはバイクを走らすのが楽しみです、暑さが収まるまでは控えておくつもりです。もう無理の効かない年齢ですね。

例年ならこれからが夏本番。まだまだ暑い日が続くでしょう。整膚で血流を良くして元気に夏を過ごしましょう！

今回のテーマは「夏の疲れを取る」です。ポイントは下半身。エアコンによる足元の冷えや体の疲れから、血流が悪くなり、足のむくみを感じる方は多いでしょう。足の末端から足の裏、ふくらはぎを、ゆっくり丁寧に整膚していきましょう。また、お腹や背中の整膚は内臓の動き、特に胃腸を活発にします。元気に夏を過ごすためにも、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。



夏の疲れを取るのにオススメのツボ

- ① 足の指先と指の股を丁寧に摘み揉みする
- ② 足裏の中心より少し上にあるツボ・湧泉をじっくり押す
- ③ 内踝の斜め下、踵の中心付近にあるツボ・照海を痛気持ち良い程度で押す
- ④ ふくらはぎの真ん中のツボ・承山を意識しながらふくらはぎ全体を揉む。この際、下から上へ下から上へと血流を意識しながら行くと効果的。
- ⑤ 肋骨に沿って腹部を時計回りに、ゆっくり丁寧に摘まんで行く。寝ころんで立膝で行うとやりやすいです。整膚することで内臓が元気になります。
- ⑥ 写真のように背骨の両脇をゆっくり丁寧に摘まんで行く。この部位は内臓のツボが連なっているので、整膚することで内臓が元気になります。

ご予約は、TEL : 090-9734-9426

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

