



10月です。長く続いた暑い日々が終わり、朝晩涼しくなり秋らしくなってきましたね。夏の間ぐったりしていた我が家の猫も、元気に走り回ってます。私も、ようやく休日にバイクを楽しめるようになりました♪一年で一番良い季節、皆さんも食やレジャーで秋を楽しんでくださいね。

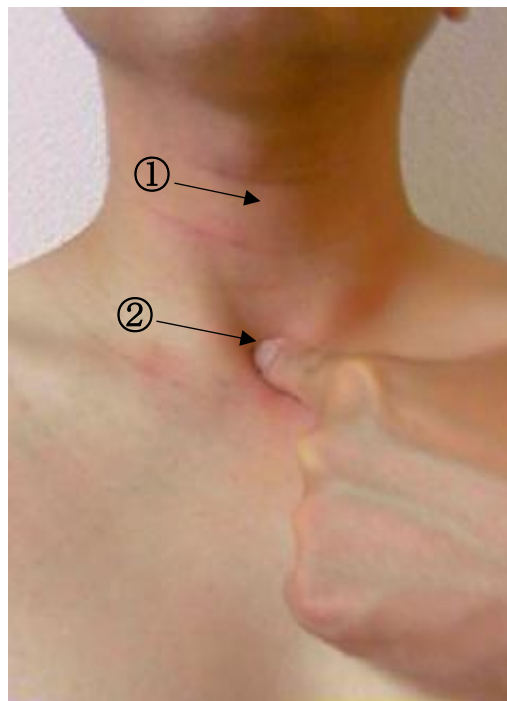
秋は一日の寒暖差の大きくなる時期です。整膚で血流を良くし元気に秋を過ごしましょう！！

これからの季節は気温が下がり空気が乾燥し風邪などの感染症が増えてきます。そこで、今回のテーマは「風邪対策のツボ」です。喉や鼻や首筋など、これらのツボの整膚を続けることは風邪の予防に繋がります。ぜひ、お試しください。

あと、おススメなのが寝るときにマスクです。私は一年中マスクをして寝てますがおかげで風邪をひきません(*^^)v



「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。



風邪対策のツボ

- ① 廉泉：喉仏から指幅一本分上にある（喉）
- ② 天突：鎖骨と鎖骨の間の窪みにある（喉）
- ③ 風池：首筋で髪の毛の生え際にある（首の血流）
- ④ 風府：体の中心線上で髪の毛の生え際の少し上にある（首の血流）
- ⑤ 巨髎：瞳のラインと鼻のラインの交差点にある（鼻）
- ⑥ 雲門：腕を胸から離れたとき鎖骨の下を辿っていくとある窪み（肺）
- ⑦ 中府：ツボ・雲門から指幅三本分下にある（肺）

ご予約は、TEL：090-9734-9426

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

