



早いもので、気がつけば年末が近づいて来ました。朝晩の冷え込みは冬らしくなり、空気は乾燥し、本格的な感染症の季節となりました。今年はインフルエンザが怖そうですね。

加湿や換気やマスクなどは大切ですが、毎日の食事や睡眠、体を冷やさないことも大切です。整膚で血流を良くして元気に新年を迎えましょう！！

体を温めるのに大事なものは血流です。特に、足の指先からふくらはぎの状態の良し悪しは重要なポイントになります。

そこで今回は「足の血流を良くする」がテーマです。毎日行くと固くなった筋肉はほぐれ冷えが改善される可能性は大です。お試しください！



年末年始は、**12月30日(火)～1月5日(月)**を休業します。新年も宜しく申し上げます。



「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。



深呼吸（鼻からゆっくり吸い口から更にゆっくり吐く）

### 足の血流を良くするツボ

- ① 指先と指の股をじっくり摘み揉みする。足の甲をさする
- ② 湧泉：足裏の中心より少し上にある
- ③ 照海：内踝の斜め下で踵の中心付近にある
- ④ 太谿：内踝とアキレス腱の間にある
- ⑤ 復溜：ツボ・太谿から指幅三本分上にある
- ⑥ 三陰交：内踝から指幅四本分上にある
- ⑦ 承山：ふくらはぎの中心にある。ふくらはぎ全体を整膚する
- ⑧ 息を吸いながら指先を矢印方向に
- ⑨ 息を吐きながら指先を矢印方向に

（⑧ ⑨を繰り返すことで  
ふくらはぎが動き血流が改善）

**ご予約は、TEL：090-9734-9426**

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

