



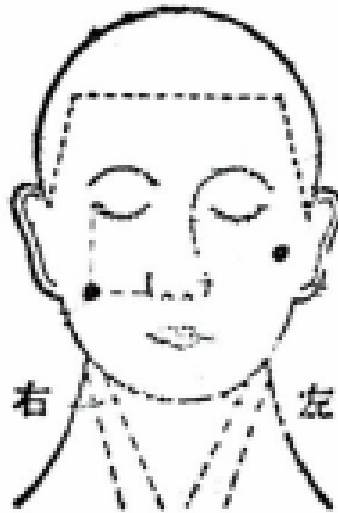
お家でお灸エステしてみませんか？

長いマスク生活で顔のたるみやむくみが気になる方も多いのではないのでしょうか？
お灸で血流を良くしてお顔に元気を与えましょう♪
今回は自宅でセルフケアできるツボをご紹介します！



○顴膠(けんりょう)

目尻から真っ直ぐ下に引いた線と、鼻のふくらみから外側に向かって引いた線が交わるところにあります。
目や口のゆがみを整え顔のむくみを改善します。



○下関(げかん)

耳の穴から頬骨の下に沿って鼻に向かって移動させた骨がくぼんでいるところに取ります。くぼみがわからない場合は口を開けるとグイッと骨が持ち上がる場所に取ります。口を閉じた状態で刺激しましょう。
ハリを与えてたるみを改善します。

※注意※

目、鼻、口に煙が入らないようお灸をするときの体勢に注意しましょう。
顔の皮膚は非常に敏感なので体のほかの部位よりもやけどを負う可能性が高くなります。
燃焼温度の低いお灸をご使用ください。
当院では煙の出ないお灸も販売しております。



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：盛田真実



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー