

秋本おすすめ。



# セルフケア

1月  
瓦版 Vol.8

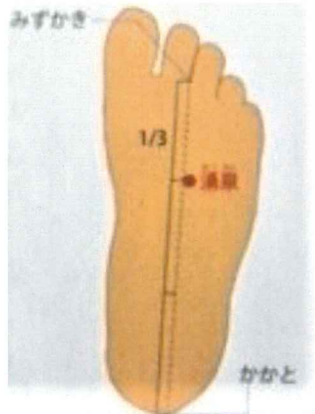
## 健康への第一歩

### 湧泉 (ゆうせん)

足の疲労の除去。  
精力回復、頻尿を解消にも。



♪Let's self care time♪



～押す場所の探し方～

足裏の第2指の付け根か

ら踵まで、1/3の陥凹部。

ビースティ・ボールを使えば、立ったまま

でも足裏を刺激できます。お灸を使って

もよし、手軽に押せるツボの大定番。

なんとなく不調という方にお勧めです。



♪ちょこっと豆知識♪

足裏で唯一の正穴。生きる力が泉のように湧きでるツボと言われております。冬の寒さでダメージを受けやすい「腎」を活性化させて元気にしてくれます。ランニング後のケアにも、お勧めです。