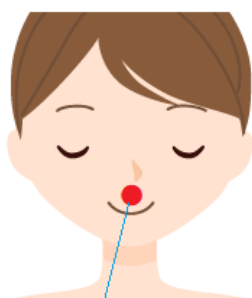
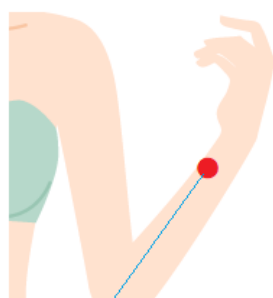


### < 熱中症に効くツボ！ >



①人中



②内関



③湧泉

- 熱中症は、水分や塩分が失われて体の中に熱がこもった状態！
- こまめな水分と塩分補給が大切です。
- 脇の下や首元を冷やすと効果的です！

#### ①人中(じんちゆう)

鼻の下にあるツボ／熱中症以外にもてんかんやヒステリーのツボ。

#### ②内関(ないかん)

手首から指3本分したにあるツボ／集中力アップ、乗り物酔いのツボ。

#### ③湧泉(ゆうせん)

足の裏のくぼみ部分のツボ／循環改善、万能のツボ。

< 次号は、夏バテに効くツボ >

### ご存知ですか？

- ◎医療保険で、マッサージがご利用できます。
- ◎介護保険と併用できます。

医療費の自己負担額が1割の方は、1回のご負担料金は320円～670円前後です。

< 無料体験実施中です。  
お気軽にお問い合わせください！ >

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.haruto22.com/>

はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL 082-555-3608(FAX:兼用)

担当／兼元