

ロコモを知ろう!



あなたなら
どちらを望みますか?

インフォメーション

★無資格者の施術に気をつけましょう

施術所へのご来院、お問い合わせの際は必ず国家資格の有無の確認をお忘れなく

当院ではすべて有資格者が施術しております。

ご相談・お問い合わせは当院までご連絡ください。



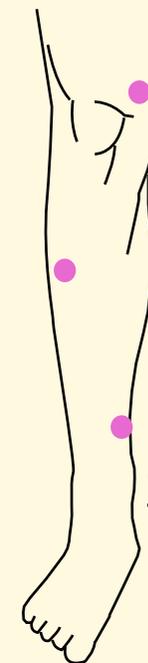
公益社団法人
大阪府鍼灸マッサージ師会



セルファンケア

足腰の弱り痛み予防のための

足腰の弱りを感じる前にお灸や指圧で日々のセルフケアが効果的！
日ごろのかんたんセルフケアであなたのいきいきライフをサポート



けっかい 血海

場所：ひざのお皿の上内側から指3本分上 ひざを伸ばして力を入れるとできるくぼみの上
効果：膝痛 婦人科疾患

あしさんり 足三里

場所：ひざのお皿の上下外側から指4本分下
効果：足の疲れ 疲労回復 病気予防 万能のツボ

さんいんこう 三陰交

場所：内くるぶしから指4本分上の骨ざわ
効果：足のむくみ 冷え 女性万能穴

腰や膝に強い痛みを伴う場合は、ご自身でケアをされる前に一度最寄りの治療院にご相談ください。