

# 今こそ美鍼デビューはいかがが？

鍼灸師  
坪内 英理子

お久しぶりです。鍼灸師の坪内英理子です。はじめましての方、みなとみらい鍼灸院・もみじ坂鍼灸院に勤務しております。坪内英理子です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、日本政府により発表され、3月13日よりマスクの着用は、個人の主體的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。しかし皆さん、マスクを取る準備はできておりましたか？

個人的にはマスクをすべきかしないべきかであれば、自身の身体のためにはマスクはしないほうがよいと思っております。長時間マスクをつけることで呼吸が浅くなり、様々な不調体質へと繋がってしまいます。些細な小さな緊張の積み重ねで今の肩こりなどにつながっていると説明をすると皆さん大変驚かれます。

そのため、個室や大人数の密でない場所でのマスクを取ることは大いに賛成です。しかし、マスク解禁となっても美容面ではどうでしょうか。女性の皆さんは特にマスクを外して自分の顔を出すことに抵抗のある方も多いのではないのでしょうか。

新生活に入り、入学式、新入社員を迎えての撮影。何かと写真を撮る機会も多かったと思います。写真を撮って

見返した際に、あれ、こんなにフェイスマスク下がついていたっけ？ほうれい線こんなに目立っていたっけ？自分の周りの人を見て今までのマスクの下の想像とのギャップに驚かれ、自分の口元、フェイスマスクを自信をもって出せる方は実は少ないのではないのでしょうか。

当院ではお顔の悩みに対する美容鍼灸治療も行っております。ほほやフェイスマスクのたるみ、むくみ。眉間やおでこのしわ、肌のハリがなくなってきた。クマが気になる。そんな様々なお悩みに対しての施術になります。

元々の重要な生活習慣である、睡眠・食事・適度な運動に置き換わる治療ではございませんが、生活習慣を整えたいうえでセルフケアやエステでのケアで効果が満足のいっていないあなた。鍼灸治療がもしかしらあなたの期待に応えられるかもしれません！

まれに睡眠不足でのクマが気になって来院される方もおります。鍼をすることにより、血流は上がるのでお顔は明るくなり、全く効果がないわけではございませんが、鍼灸治療を受けるより前に今一度生活習慣の見直しをされることをおすすめします。

あくまでも、鍼灸治療は補助と思っ

ていただき、鍼を受ける前に生活の土台はある程度整えていただいた方が治療効果も出やすいです。

お顔の状態は身体の状態が反映されております。お身体に不調、心配のある方は特に身体と一緒に受けられることで治療の効果が一層増し、効果もより長持ちするのでお勧めです。併せて生活習慣のアドバイスなども行っております。身体で不安なこと、聞きたいことがございましたらぜひご相談ください。

今年もまた暑い夏がやってきます。暑くはじめじめした気候では皆さんマスクを外したいのが本音ではないでしょうか。夏に自信をもってマスクを外せるよう、今から美鍼デビューしてみませんか？



## メディカルスパ鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) \*予約制  
休診日 水曜・日曜・祝日  
メニュー  
KENS Café  
鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
心理カウンセリング 医療リンパドレナージ  
アロマセラピー カイロプラクティック  
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

## メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F  
医療モール内  
TEL 鍼灸院：045-263-6848  
カウンセリング：0467-33-0121(予約専用ダイヤル)  
営業時間 \*予約制  
[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)  
[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)  
休診日 祝日  
施術メニュー  
鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
心理カウンセリング  
HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

## メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F  
TEL 045-567-6848  
営業時間 \*予約制  
[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)  
[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)  
休診日 不定休  
施術メニュー  
鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
医療リンパドレナージ  
HP <https://www.medi-spa.jp/momijizaka/>