2026 10 NO 130

けんあい通信

－ドライブ－

秋のドライブと魔法の小顔ツボ♡

爽やかな秋風が心地よい10月。美しい景色や美味しいものを求めて、ドライブに出かけるのも楽しい季節ですね。
でも、長時間の運転で首や肩がガチガチになり、ふと鏡を見たら「顔がパンパンにむくんでる…！」なんてことはありませんか？せっかくの旅行写真、キュッと引き締まったスッキリ小顔で残したいですよね。
そこで今回は、女性に嬉しい「即効性重視の小顔＆美容ツボ」をご紹介します。耳や顔周りは自律神経を整えるツボの宝庫。優しく触るだけでも血流がアップし、顔色がパッと明るくなりますよ！

✨小顔効果抜群！顔・首のツボ

耳つぼケアとセットで行うと、老廃物がさらに排出されやすくなります。

翳風（えいふう）： 耳たぶの裏側すぐ後ろのくぼみ。お顔のリンパの「ゴミ箱」とも呼ばれる最重要ポイント！ 中指で優しくプッシュするだけで、むくみがスッと取れて小顔効果がはっきり出ます。締めます。

頬車（きょうしゃ）： エラの部分。奥歯をグッと噛み締めたときに、筋肉がポコッと盛り上がる場所です。凝り固まった筋肉をほぐし、エラの張りやフェイスラインのたるみを引き締めます。

✨即効リフトアップ！おすすめ耳つぼ

飢点（きてん）： 耳の穴の前にある小さな軟骨の付け根下。
食欲をコントロールする働きがあり、食事の15～30分前に押すのがおすすめ。

神門（しんもん）： 耳上部のY字軟骨の間のくぼみ。
自律神経を整え、無意識の「食いしばり」や肌荒れを防ぐ美容の万能ツボです。

耳たぶマッサージ： 耳たぶをつまんで下や横に軽く引っ張ったり回すだけ！
リンパがドバッと流れやすくなり、即座にフェイスラインがスッキリします。

💡ツボ押しのコツ

決して強くグリグリやらず、「痛気持ちいい」力加減で。息を「フーッ」と細く吐きながら3～5秒押し、吸いながらゆっくり離します。体が温まっているお風呂上がりや、スキンケアのついでが最も効果的です。

ドライブの疲れもむくみもその日のうちにリセット♡スッキリ小顔で、秋のお出かけを思い切り楽しんでくださいね！

しあわせです💖感謝　名古屋市 K.H ６０代

患者様にお願い

処方箋のお渡し時、お薬手帳・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒にだしていただけると助かります。ご協力お願いします。知多半島りんくう病院や知多半島総合医療センターなど他病院のお薬も調剤いたします。

マイナ保険証か資格確認書による確認になります

-- クレジットカード・PayPay 対応 --

VISA PayPay

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

健愛薬局 半田店
ホームページはこちら

健愛薬局 半田店
半田市雁宿町１丁目48–2 雁宿中埜ビル 1階
☎0569-84-3946(平日･休日･夜間の連絡先)･ FAX 0569-84-3956

健愛薬局は障がい者支援団体と提携しております
グリームスタジオのピア活動

グリームスタジオのピア活動
ホームページはこちら