

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、顔色がパツ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。

頰車（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！リンパがドバツと流れやすくなり、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、一緒にいただけると助かります。ご協力お願いします。知多厚生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。

マイナ保険証が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 --



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せようお願い申し上げます。

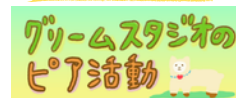
健愛薬局 南知多店
ホームページはこちら



知多郡南知多町豊丘字中田23番地2

☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

健愛薬局は障がい者支援団体と提携しております



グリーンスタジオの
ビュア活動
ホームページはこちら

