

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第36号 2016年 11月

## ☆中村屋通信をホームページでも見られるようにしました♪

お客様からのご要望があり、中村屋通信をホームページでも見られるようにしました。スマホから外出先でもチェック可能です。ぜひご利用くださいね。

若石足もみ処中村屋ホームページ  
<http://ashi-nakamuraya.jimdo.com>



←ホームページのQRコードです。  
ブックマーク作成にご利用ください。

## ☆今月は寒くなりそうです(>\_<)

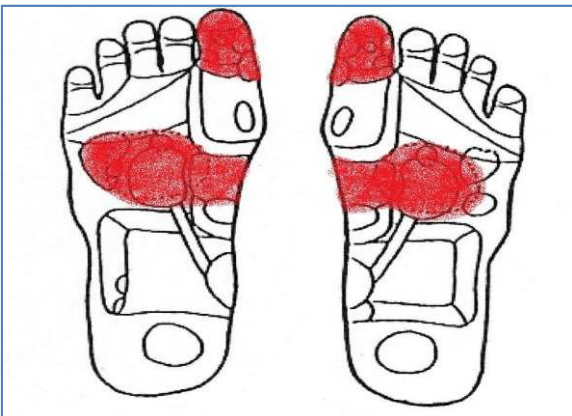


先月からずっと気温が低い日が続いていますね。ほぼ毎日雪も降っていて、この時期とは思えないような雪景色になりました。例年ですと、ここから一度暖かくなって…というところですが、残念ながら今月は寒い日が続きそうです。10/27に札幌管区気象台が発表した1か月予報によると、前半の気温はかなり低く、日照時間も少なめみたいです。後半気温は平年並みのようですが、元々の11月下旬って結構寒いですよ…ということは、今月は寒い日が続きそ

うですね。このため根雪が早まりそうという予報もあります。早めに冬支度を！

## ☆こんな症状があったら「冬のうつ」に注意

以前北海道新聞でも紹介されていましたが、冬になると軽いうつ症状になる方がいらっしやいます。これは日照時間が減って、精神を落ち着かせる効果がある「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が減るためです。



- 炭水化物や甘いものを食べたくなる
- 睡眠時間が長くなる
- 集中力や好奇心の低下

こういう症状があったら、ちょっと注意が必要。特に甘いものを食べたくなるのが特徴のようです。気になる症状があったら、左の場所を足もみする他、下に書いてあることを心がけてみましょう。気分も滅入り気味ですが、上手く乗り切りましょうね。

- 規則正しい生活…体内時計をリセットできます。
- 朝日を浴びる…天気が悪い時には、部屋の電気を明るくしましょう。
- 適度な運動…適度な運動でストレスを解消しましょう。

## ☆次回の「キトウシ元気65!!」は、尿トラブルの足もみです！



毎回楽しく足もみをしている「キトウシ元気65!!」今月は「尿のトラブルと足もみ」を取り上げます。東洋医学では、腎臓や膀胱は冬にダメージを受けやすくなります。足もみや簡単なストレッチなどで少しでもトラブルの予防に役立てていただければと思います。。今月の足もみの回は11月30日（水）11：00からです。お申込みは、キトウシ高原ホテルまでお願いします。

## ☆雪かきの時の、ぎっくり腰に注意！（2014年11月発行 第13号より転載）

雪の降り始めの時期は、まだ気温が高いので、水分を多く含んでいるために雪が重いです。そのため、雪かきの時に腰を痛める人が多くなります。特に、**真面目で几帳面な方が、頑張り過ぎて腰を痛めることが多いような…**。雪と付き合いなければならない時間はまだまだ長いですから、適度に手を抜くのも、腰を痛めないための方法です。

また、ふくらはぎや太ももが硬い人は腰を痛めやすいです。特にふくらはぎ内側の脛骨のキワ（くるぶしから骨に沿って膝までの真ん中くらい）に、とても痛いポイントがあります。そこをほぐすと楽になりますし、ぎっくり腰の予防にもなります。右写真のようにラップの芯でふくらはぎを上下にもむのもおススメです！



## ☆お風呂に入ってからだを温めましょう！



本格的に寒くなって、冷え性に悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。**ぜひお風呂に入ってください！**お風呂に入ることによって血流が良くなり冷え性の改善につながるほか、高血圧の予防、ストレスの解消、不眠症の解消などにも効果があります。お風呂に入ること、誰にでも簡単にできる健康法ですよ！

でも、**脱衣場とお風呂場は必ず温めましょう！**服を脱いだ時、お風呂から上がった時、**脱衣場や風呂場が寒いと血圧が急に上がり、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になることもあります。特に高血圧気味の方は注意が必要です。**急に熱いお風呂に入ることも避けた方がいいですね。



国際若石健康法



発行元  
若石足もみ処  
中村屋

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <http://ashi-nakamura.ya.jimdo.com>

メールアドレス [ashi\\_nakamura@yahoo.co.jp](mailto:ashi_nakamura@yahoo.co.jp)

Twitter @ashi\_nakamura

ブログ「足もみ屋のお天気屋～きまぐれ～なブログ」

<http://ashi-otenkiya.jugem.jp/>

